

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Fysioterapian koulutusohjelma

Tiina Ikonen  
Oona Nikkanen

**LIHKUTA!**

7–10 -vuotiaan lapsen motorista kehitystä ja fyysistä aktiivisuutta tukeva  
ryhmätoimintamalli

Opinnäytetyö  
syyskuu 2019



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Syyskuu 2019**  
**Fysioterapiakoulutus**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600

**Tekijät**  
Tiina Ikonen, Oona Nikkanen

**Nimeke**  
Liikuta! 7–10 -vuotiaan lapsen motorista kehitystä ja fyysistä aktiivisuutta tukeva ryhmätoimintamalli

**Toimeksiantaja**  
Oppimis- ja palveluympäristö Voimala

**Tiivistelmä**

Motorinen kehitys on elämän mittainen prosessi, jonka aikana motorisissa taidoissa tapahtuu jatkuvaa muutosta. Nykyisin lasten fyysinen aktiivisuus on vähäisempää ja lapset viettävät enemmän aikaansa istuen. Motorinen kehitys ja fyysinen aktiivisuus vaikuttavat toisiinsa vastavuoroisesti. Mitä paremmin lapsi hallitsee motoriset perustaidot, sitä korkeampi on hänen fyysinen aktiivisuutensa. Kun taas tuetaan lapsen fyysistä aktiivisuutta, niin samalla voidaan edistää motoristen perustaitojen kehittymistä.

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli koota tietoa 7–10 -vuotiaan lapsen motorisen kehityksen ja fyysisen aktiivisuuden tukemisesta. Tavoitteena oli luoda teoretietoon pohjautuva ryhmätoimintamalli Karelia-ammattikorkeakoulun oppimis- ja palveluympäristö Voimalalle, joka oli opinnäytetyön toimeksiantaja. Ryhmätoimintamalli sisältää tapaamiskertojen teemat, sanallisia ohjeita tapaamiskertojen rakenteesta ja sisällöstä sekä esimerkkiehdotuksia harjoituksista. Tapaamiskertoja ryhmätoimintamalliin on suunniteltu kuusi, ja ryhmätapaamiset sisältävät kokonaiskehitystä tukevaa liikuntaa.

Opinnäytetyöprosessiin sisältyi tietoperustan kokoaminen 7–10 -vuotiaan lapsen motorisen kehitykseen ja fyysiseen aktiivisuuteen sekä niiden tukemiseen liittyen. Tietoperustan perusteella laadittiin ryhmätoimintamalli. Toimeksiantaja vastaa ryhmätoimintamallin käytöstä. Jatkokehitys-ideana ryhmätoimintamallia voisi testata asiakkailla pilotoimalla ja tutkia ryhmätoimintamallin toimivuutta esimerkiksi asiakaskokemusten perusteella.

**Kieli**  
suomi

Sivuja 44  
Liitteet 3  
Liitesivumäärä 16

**Asiasanat**

motorinen kehitys, motoriset perustaidot, fyysinen aktiivisuus, lapset, ryhmätoimintamalli



**THESIS**  
**September 2019**  
**Degree Programme in Physiotherapy**

Tikkarinne 9  
FI -80200 JOENSUU  
FINLAND  
Tel. + 358 13 260 600

**Authors**  
Tiina Ikonen, Oona Nikkanen

**Title**  
Liikuta! – A Group Activity Model to Support Motor Development and Physical Activity in 7-to 10-Year-Old Children.

**Commissioned by**  
Learning and Service Environment Voimala

**Abstract**

Motor development is a lifelong process during which motor skills go through constant change. Nowadays children's physical activity has decreased, and they spend more time in a sitting position. Motor development and physical activity have a reciprocal relationship. The better the basic motor skills of a child, the higher his or her physical activity is. Similarly, when a child's physical activity is supported, the development of his or her motor skills can be enhanced.

The purpose of this practice-based thesis was to collect data on supporting the motor development and physical activity in 7- to 10-year-old children. The goal was to establish a theory-based group activity model for Learning and Service Environment Voimala at Karelia University of Applied Sciences. The group activity model includes the themes of the sessions, verbal instructions about the structure and content of the sessions as well as examples of exercises. The model includes six sessions and the group sessions include physical exercise that supports overall development.

During the thesis process, a knowledge base was built concerning the motor development and physical activity in 7- to 10-year-old children. This knowledge base was the foundation on top of which the group activity model was created. The commissioning organization is in charge of the use of the activity model. Further possibilities for developing this group activity model can be e.g. piloting the model with clients and studying the functionality of the model through client experience.

**Language**

Finnish

Pages 44

Appendices 3

Pages of Appendices 16

**Keywords**

motor development, basic motoric skills, physical activity, children, group activity model

# Sisältö

1	Johdanto .....	5
2	Tarkoitus, tavoite ja tehtävä.....	7
3	Motorinen kehitys .....	7
3.1	Opinnäytetyön terminologia.....	8
3.2	Motorisen kehityksen tiimalasimalli .....	9
3.3	Motoristen perustaitojen vaihe .....	11
3.4	Erikoistuneiden liiketaitojen vaihe .....	17
4	Fyysinen aktiivisuus .....	18
4.1	Liikuntasuositukset ja lasten fyysinen kokonaisaktiivisuus .....	19
4.2	Yhteys fyysisen aktiivisuuden ja motorisen kehityksen välillä.....	21
5	Motorisen kehityksen ja fyysisen aktiivisuuden tukeminen .....	22
5.1	Ryhmätoiminta .....	24
5.2	Havaintomotoriset taidot .....	26
5.3	Yksilö- ja ympäristötekijät .....	28
6	Opinnäytetyön toteutus .....	31
6.1	Aloitusvaihe.....	31
6.2	Suunnittelu- ja esivaihe .....	32
6.3	Työstövaihe .....	33
6.4	Tarkistus- ja viimeistelyvaihe .....	34
6.5	Valmis tuotos.....	35
7	Liikuta! - ryhmätoimintamalli .....	36
8	Pohdinta .....	38
8.1	Opinnäytetyöprosessin ja tuotoksen arviointi .....	38
8.2	Luotettavuus ja eettisyys .....	39
8.3	Ammatillinen kehittyminen.....	40
8.4	Jatkotutkimus- ja kehittämisideat .....	40
	Lähteet.....	42

## Liitteet

Liite 1	Toimeksiantosopimus
Liite 2	Otteita päiväkirjasta
Liite 3	Ryhmätoimintamalli

## 1 Johdanto

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan 7–10 -vuotiaan lapsen motorisen kehityksen vaihetta sekä fyysistä aktiivisuutta ja syvennyttään siihen, kuinka näitä voidaan ryhmätoimintamallin avulla tukea. Lasten oikeuksiin kuuluvat liikkuminen, omien fyysisten rajojen haastaminen ja kokeileminen. Lasten liikunta koostuu fyysisesti aktiivisista leikeistä ja liikunnan määrä on riittävä silloin, kun lapset saavat mahdollisuuden harjoitella motorisia perustaitojaan päivittäin. Leikkiminen yhdessä muiden lasten kanssa erilaisissa ympäristöissä ja kaikkina vuodenaikoina kehittää monipuolisesti motorisia taitoja. (Iivonen, Laukkanen, Haapala & Reunamo 2016, 35.) Viime vuosikymmeninä lasten fyysisen aktiivisuuden määrä on muuttunut merkittävästi. Yhä useammin ulkona tapahtuvat pelit ja leikit korvataan sisäaktiviteeteillä, ja lapset viedään kouluun autolla esimerkiksi pyöräilyn tai kävelyn sijasta. (Fjørtoft, Pedersen, Sigmundsson & Vereijken 2011, 1088.) Useat eri tutkimukset ovat osoittaneet, että motorisella osaamisella ja fyysisellä aktiivisuudella on merkittävä yhteys (Figuerola & Ruopeng 2016).

Motoristen perustaitojen hyvää osaamista pidetään perustana aktiiviselle elämäntavalle, ja peruskouluvuodet ovat motoristen taitojen kehittämisen "kultaisia vuosia" (Lubans, Morgan, Weaver, Callister, Dewar, Costigan, Finn, Smith, Upton & Plotnikoff 2012, 2.) Motoristen perustaitojen hallinta vaikuttaa tutkimusten mukaan fyysisen aktiivisuuden määrään. Mitä paremmin lapsi hallitsee motoriset perustaidot, sitä korkeampi hänen fyysinen aktiivisuutensa on. (Laukkanen, Finni, Pesola & Sääkslahti 2013, 48.) Motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan liikkumisen kannalta tärkeitä motorisia taitoja, joita ovat asennonhallintataidot, liikkumistaidot sekä käsittelytaidot (Gallahue, Ozmun & Goodway 2012, 14-17, 186-187). Uusimpien tutkimusten mukaan motoristen perustaitojen tukemisen tulee kuulua edelleen liikuntakasvatukseen, jotta lapsi saa mahdollisuuden käyttää ja kehittää opittuja taitojaan eri ympäristöissä. Kun lapsi saa harjoitella monipuolisesti motorisia taitojaan, niin motoriset perustaidot kehittyvät koordinoituiksi ja sujuviksi. Tämä tukee käsitystä lapsen omasta motorisesta osaamisesta, mikä puolestaan lisää motivaatiota fyysiseen aktiivisuuteen. (Iivonen ym. 2016, 34.)

Opinnäytetyön alussa on selitetty sisällössä käytetyt vierasperäiset termit, jotta lukija ymmärtää sanojen merkitykset. Opinnäytetyössä on käsitelty motorista kehitystä ja fyy-

sistä aktiivisuutta sekä niiden tukemista. Opinnäytetyön toteutus on kerrottu vaiheittain ja ryhmätoimintamalli on esitelty tarkasti sisältöineen. Lopuksi on pohdittu opinnäytetyön luotettavuutta, eettisyyttä sekä jatkokehittämisideoita. Valmis ryhmätoimintamalli on työn liitteenä.

## **2 Tarkoitus, tavoite ja tehtävä**

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli koota tietoa 7–10 -vuotiaan lapsen motorisen kehityksen tukemisesta ja fyysisen aktiivisuuden merkityksestä motoriseen kehitykseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda motorista kehitystä ja fyysistä aktiivisuutta tukeva ryhmätoimintamalli 7–10 -vuotiaille lapsille. Lisäksi tavoitteena oli syventää omaa ammatillista tietoutta edellä mainituista aihealueista.

Opinnäytetyön tehtävinä olivat kirjallisuuden ja tutkimusten pohjalta koota tietoa motorisen kehityksen ja fyysisen aktiivisuuden tukemisesta ja niiden välisestä yhteydestä. Näiden pohjalta luotiin ryhmätoimintamalli, jonka avulla voidaan tukea 7–10 -vuotiaan lasten motorista kehitystä ja fyysistä aktiivisuutta. Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt ryhmätoimintamalli auttaa Voimalan opiskelijoita järjestämään motorista kehitystä ja fyysistä aktiivisuutta tukevaa ryhmätoimintaa lapsille.

## **3 Motorinen kehitys**

Motorinen kehitys on Gallahuen, Ozmunin & Goodwayn (2012, 12, 14) mukaan jatkuvaa muutosta motorisissa taidoissa koko elämän ajan. Se on prosessi, jonka taustalla vaikuttavat perimä, ympäristö ja suoritettavan tehtävän vaatimukset. Motorinen kehitys viittaa ajan mittaan tapahtuviin yksilön toiminnan muutoksiin, mikä tarkoittaa sitä, että koko elämän ajan yksilö joutuu säätämään, korvaamaan tai muuttamaan osaamistaan. Lapsen motorinen kehitys on monen tekijän yhteisvaikutuksen tulosta. Eri osatekijöitä ovat fyysinen kasvu, hermostollinen kypsyminen ja kokemukset. Termejä kasvu ja kehitys käytetään usein rinnakkain, mutta niissä painottuvat eri asiat. Kasvu on fyysistä kasvua, missä keho ja sen osat kasvavat. Kehitys viittaa yksilön toiminnallisiin muutoksiin. Kypsymisellä tarkoitetaan yksilön biologisia ja sisäisiä muutoksia, jotka mahdollistavat seuraavalle taitotasolle siirtymisen motorisen kehityksen alkuvaiheessa. Lapsi saa kokemuksia ympäristöstä, mikä vaikuttaa oppimisprosessiin. Kypsyminen ja kokemukset ovat nivoutuneet yhteen, mutta niiden yksittäistä vaikutusta motoriseen kehitykseen on mahdoton määrittää. (Gallahue ym. 2012, 12.)

### 3.1 Opinnäytetyön terminologia

Opinnäytetyössä on käytetty joitain vierasperäisiä termejä, joita oli haastava selittää auki tekstin lomassa. Opinnäytetyössä käytetyt vierasperäiset termit ja niiden selitykset on esitetty taulukossa 1.

Taulukko 1. Terminologia.

Termi	Selitys
Ipsilateraalinen	Samanpuoleinen, samalla puolella oleva.
Kontralateraalinen	Vastapuolinen, vastapuolella oleva.
Motorinen osaaminen	Liikkeen koordinoinnin laatu, kykyä suoriutua erilaisista motorisista taidoista.
Resiprokaalinen	Vastavuoroinen
Motoriset taidot	Tehtävä tai toiminta, joka edellyttää pään, raajojen tai kehon liikettä tavoitteen saavuttamiseksi.
Fyysinen kunto	Kyky suoriutua fyysisesti kuormittavista tehtävistä.
Motorinen kunto	Liikehallintakykyä eli kehon asentojen ja liikkeiden hallintaa.
Varhaislapsuus	3–5 -vuotiaat lapset
Keskilapsuus/myöhäislapsuus	6–10 -vuotiaat lapset
Nuoret	10–20 -vuotiaat lapset
Interventio	Toimenpide, jolla pyritään vaikuttamaan yksilön tai ryhmän terveydentilaan tai käyttäytymiseen.

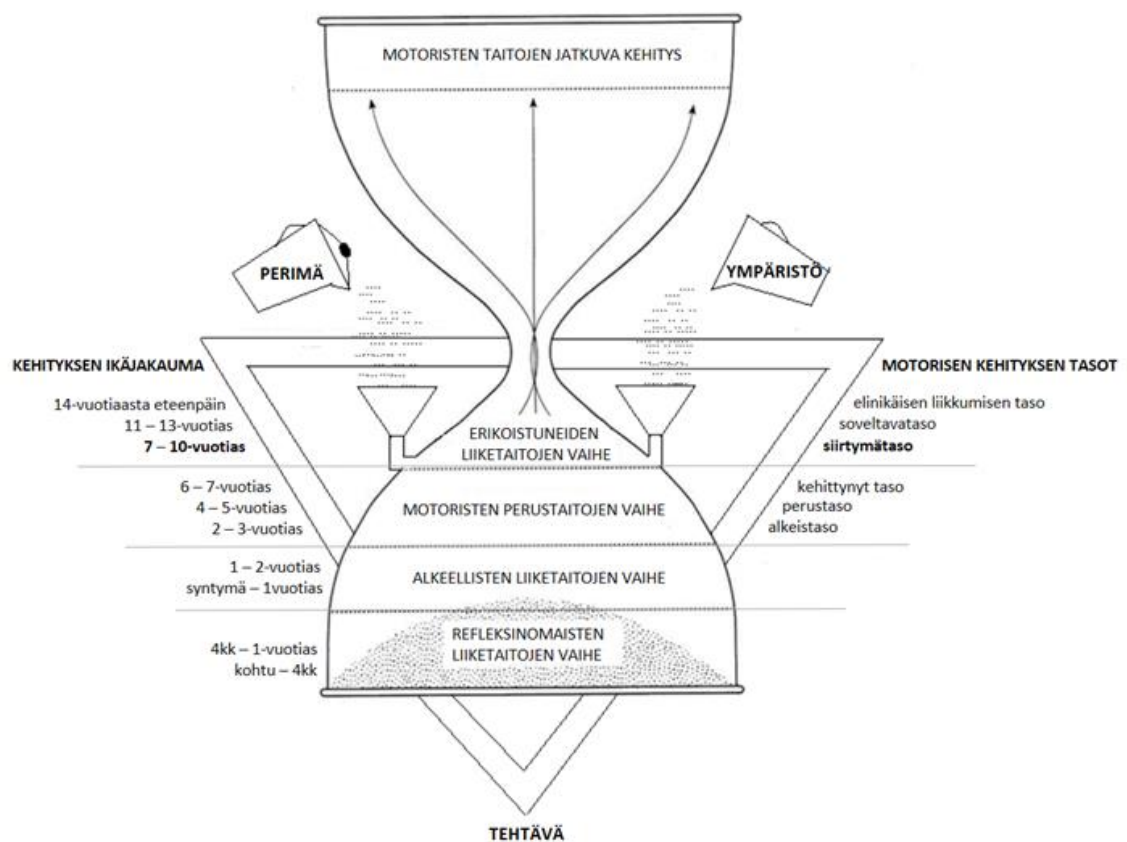


Karkeamotoriikka	Suurten lihasryhmien hallintaa ja liik- kumiseen tarvittavien lihastoimintojen koordinaatiota.
Hienomotoriikka	Pienten lihasten hallintaa, kuten käden toiminnot ja liikkeiden sujuvuus.
Erillistaito	Erillinen liike, joka sisältää selkeän aloituksen ja lopetuksen.
Sarjataito	Kokonaisuus, joka muodostuu eri eril- listaidoista.
Jatkuvataito	Saamaa liikettä toistetaan tietyn ajan- jakson ajan, eikä ole selkeää alkua tai loppua.
Avoin taito	Liikkeen suoritussympäristö voi muut- tua suorituksen aikana.
Suljettu taito	Liikkeen suoritussympäristö pysyy muuttumattomana suorituksen aikana.
Ekstensio	Ojennus (liike)
Fleksio	Koukistus (liike)

### 3.2 Motorisen kehityksen tiimalasimalli

Tässä opinnäytetyössä motorisen kehityksen lähtökohtana hyödynnettiin tiimalasimallia (kuva 1), joka on Gallahuen ja Ozmunin kokoama heuristinen malli. Tiimalasimalli yhdistää motorisen kehityksen eri teorioita ja sillä pyritään selittämään ja kuvaamaan motorisen kehityksen kulkua. Motorisen kehityksen kulkua pidetään yleisesti hierarkkise-  
na, mutta dynaamisten toimintajärjestelmien teorianäkökulma on myös huomioitava. Hierarkkisuus näkyy mallissa lineaarisesti etenevinä vaiheina ja tasoina, kun taas dynaamisuus ilmenee perimän, ympäristön ja suoritettavan tehtävän välisenä vuorovaiku-  
tuksena. (Gallahue ym. 2012, 44, 56.)

Tiimalasiin on kuvattu pohjalta ylöspäin neljä erillistä motorisen kehityksen vaihetta, jotka ovat yksilön ikään liittyviä, mutta eivät ikäsidonnaisia. Näitä vaihteita ovat refleksinomaisten liiketaitojen vaihe, alkeellisten liiketaitojen vaihe, motoristen perustaitojen vaihe ja erikoistuneiden liiketaitojen vaihe. Jokainen motorisen kehityksen vaihe sisältää kaksi tai kolme eri tasoa, jotka kuvaavat motoristen taitojen kehittymistä. Perimä ja ympäristö ovat kuvainnollista hiekkaa, joka valuvat eri kannuista sekoittuen tiimalasin pohjalle. Tiimalasin pohjan hiekka kuvastaa liiketaitojen kehittymisen perustaa, jotka ovat refleksinomaisten ja alkeellisten liiketaitojen kehitysvaiheet. Nämä kaksi kehitysvaihetta ovat ennustettavissa etenevän samassa järjestyksessä. Motoristen perustaitojen oppimisen vaiheessa lapset alkavat kehittää yksinkertaisia motorisia taitoja, kuten juoksemista, hyppäämistä, heittämistä ja potkaisemista. Erikoistuneiden liiketaitojen vaiheessa aiemmin opittuja motorisia perustaitoja yhdistellään ja sovelletaan monimutkaisempiin liikeyhdistelmiin, joita tarvitaan päivittäisessä elämässä ja urheilussa. (Gallahue ym. 2012, 54-59.) Aiempien kehitysvaiheiden hallitseminen mahdollistaa uusien kehitysvaiheiden saavuttamisen (Kauranen 2011, 346-349).



Kuva 1. Motorisen kehityksen tiimalasimalli. Mukaillen Gallahuen ja Ozmunin 2006 mallia.

7–10 -vuotias lapsi on motorisessa kehityksessä siirtymätasolla, jolloin motoristen perustaitojen vaiheesta siirrytään erikoistuneiden liiketaitojen vaiheeseen. Siirtymätasolla saatu rohkaisu ja ohjeet, mahdollisuudet harjoitella sekä harjoittelulle suotuista ympäristöistä ovat ratkaisevan tärkeitä motoristen taitojen kehittymiselle. (Gallahue ym. 2012, 56, 59.)

### **3.3 Motoristen perustaitojen vaihe**

Motorinen taito on harjoittelun avulla saavutettu kyky tai ominaisuus (Kauranen 2011, 13). Motorisella taidolla tarkoitetaan yhden tai useamman kehon osan opittua, tavoitekeskeistä ja vapaaehtoista liikettä tai toimintaa. Refleksinomaisten tai alkeellisten liiketaitojen vaiheiden liikkeitä ja toimintoja ei pidetä kuuluvan motorisiin taitoihin, sillä ne pohjautuvat genetiikkaan. Motoriset taidot voidaan luokitella neljällä eri tavalla: lihasten, ajan, ympäristön ja toiminnallisten ominaisuuksien mukaan. Lihaksiin liittyvät liikkeet jaetaan karkea- ja hienomotorisiin taitoihin, aikaan liittyvät liikkeet irrallisiin, sarja ja jatkuviin motorisiin taitoihin, ympäristöön liittyvät liikkeet avoimiin ja suljettuihin motorisiin taitoihin ja toiminnallisuuteen liittyvät liikkeet asennonhallinta-, liikkumis- ja käsittelytaitoihin. Asennonhallinta-, liikkumis- ja käsittelytaitoja kutsutaan myös motorisiksi perustaidoiksi. (Gallahue ym. 2012, 14-16.)

Motoriset perustaidot (taulukko 2) ovat liikkumisen kannalta oleellisia motoristen taitojen kokonaisuuksia. Asennonhallintataidoissa vaaditaan yksilön kykyä säilyttää tasapaino joko staattisissa tai dynaamisissa liikkeissä. Asennonhallintataitoihin lasketaan muun muassa istuminen, seisominen, pyöriminen, heiluminen, pysähtyminen, väistäminen ja ojentaminen. Liikkumistaidoissa yksilön tulee kyetä liikuttamaan kehoaan tilassa pisteestä toiseen. Liikkumistaitoja ovat muun muassa käveleminen, juokseminen, loikkiminen, kiipeileminen ja laukkaaminen. Käsittelytaidot vaativat yksilöltä kykyä välittää tai vastaanottaa voimaa välineestä. Käsittelytaitoja ovat muun muassa vierittäminen, heittäminen ja kiinniottaminen, potkaiseminen, työntäminen ja pomputtaminen. Lapsi, joka kehittää monipuolisesti motorisia perustaitoja suoriutuu todennäköisesti paremmin kokeillessaan taitojaan seuraavassa kehitysvaiheessa. Motoriset perustaidot ovat tehokkaan liikkumisen perusta, ja ne tarjoavat lapselle tavan tutkia ympäristöä ja lisätä tietoisuutta ympäröivästä maailmasta. Motoristen perustaitojen vaiheessa lapsi tutkii ja ko-

keilee aktiivisesti erilaisia liikemalleja. Motorisia perustaitoja hyödyntämällä lapsi oppii vastaamaan ympäristön asettamiin erilaisiin ärsykeisiin. (Gallahue ym. 2012, 14-17, 186-187.)

Taulukko 2. Motoriset perustaidot (Gallahue ym. 2012, 14-17).

Asennonhallintataidot	Liikkumistaidot	Käsittelytaidot
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pystyasennot</li> <li>• Pääalaspäinasennot</li> <li>• Pyöriminen</li> <li>• Heiluminen</li> <li>• Pysähtyminen</li> <li>• Väistäminen</li> <li>• Kieriminen/ kuperkeikka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Käveleminen</li> <li>• Juokseminen</li> <li>• Loikkiminen</li> <li>• Hyppiminen</li> <li>• Kiipeileminen</li> <li>• Liukuminen</li> <li>• Kinkkaaminen</li> <li>• Laukkaaminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vierittäminen</li> <li>• Heittäminen</li> <li>• Potkaiseminen</li> <li>• Työntäminen</li> <li>• Lyöminen</li> <li>• Pomputtaminen</li> <li>• Kiinniottaminen</li> </ul>

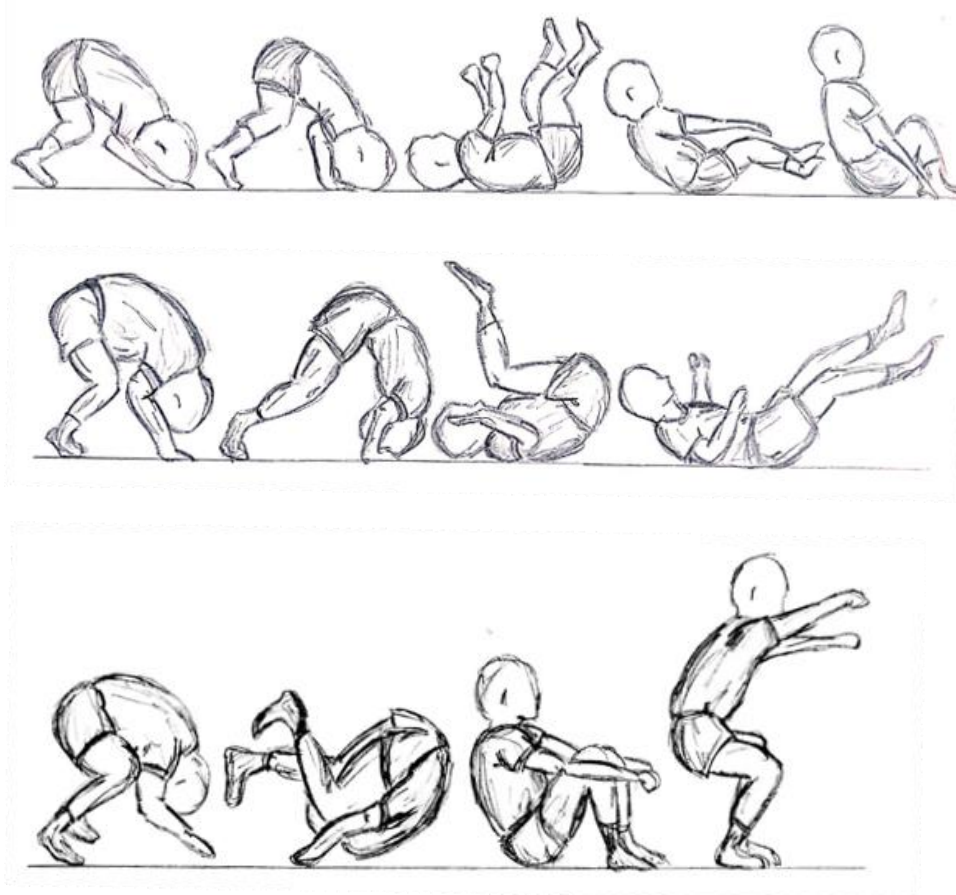
Lapsen tulisi ennen kouluikää osata motoriset perustaidot, jotta koulunkäynti helpottuisi. Motoriset taidot ovat yhteydessä myös kognitiivisiin taitoihin, sillä oppimisvaikeuksien taustalla on yhtäläisyyksiä motoriikkaan. (Rintala, Sääkslahti & Iivonen 2016, 49-50.) Kognitiivisia taitoja ovat muun muassa muistaminen, havaitseminen ja kieli, jotka ovat merkityksellisiä lapsen motoristen taitojen oppimisen ja kehittymisen kannalta (Sääkslahti 2015, 91). Kun lapsi liikkuu ja ratkoo erilaisia haasteita, hän kehittää samalla sekä motorisia että kognitiivisia taitojaan (Jaakkola 2016). Motorinen oppiminen on oppimisen näkökulma, jossa liike on suuressa roolissa. Siihen vaikuttavat harjoittelu sekä aikaisemmat kokemukset ja se on suhteellisen pysyvä muutos yksilön käyttäytymisessä. (Gallahue ym. 2012, 14.) Motorinen oppiminen on harjoittelun seurauksena kehittynyt kehon sisäinen tapahtumasarja, joka esiintyy yksilöllä tietojen, taitojen ja toiminnan pysyvänä muutoksena. Uutta motorista taitoa harjoitellessa tulisi ottaa huomioon, missä ympäristössä kyseistä taitoa tarvitaan tai halutaan ensisijaisesti käyttää, koska motorinen oppiminen on tilannesidonnaista. (Kauranen 2011, 291-292.)

Motoristen perustaitojen vaiheessa on kolme motoristen taitojen oppimisen tasoa, joita Gallahue, Ozmun ja Goodway kutsuvat termeillä alkeistaso, perustaso ja kehittynyt taso. Alkeistaso on ensimmäinen oppimisen taso, jossa aloitetaan motorisen taidon opettelu. Perustasossa motoristen taitojen kontrollointi on hallitumpaa ja koordinoitumpaa. Kehittyneessä tasossa lapsi liikkuu tehokkaasti ja motoriset taidot ovat kehittyneitä.

Tutkimusten mukaan lasten motoristen perustaitojen suorittamisessa on enemmän vaihtelua, kuin mitä tasoteoriasta ilmenee. Lähestymistavan lineaarisuus ei ota huomioon muuttuvan tehtävän aikaansaamaa taidon suorittamisen taantumista, eikä selitä sitä, miksi osa lapsista jättää väliin jonkin oppimisen tason. Dynaamisten toimintajärjestelmien näkökulma on huomioitava myös tässä yhteydessä. Se, minkä suorittamistavan lapsi valitsee, riippuu sekä tehtävästä että ympäristöstä. (Gallahue ym. 2012, 190-191.)

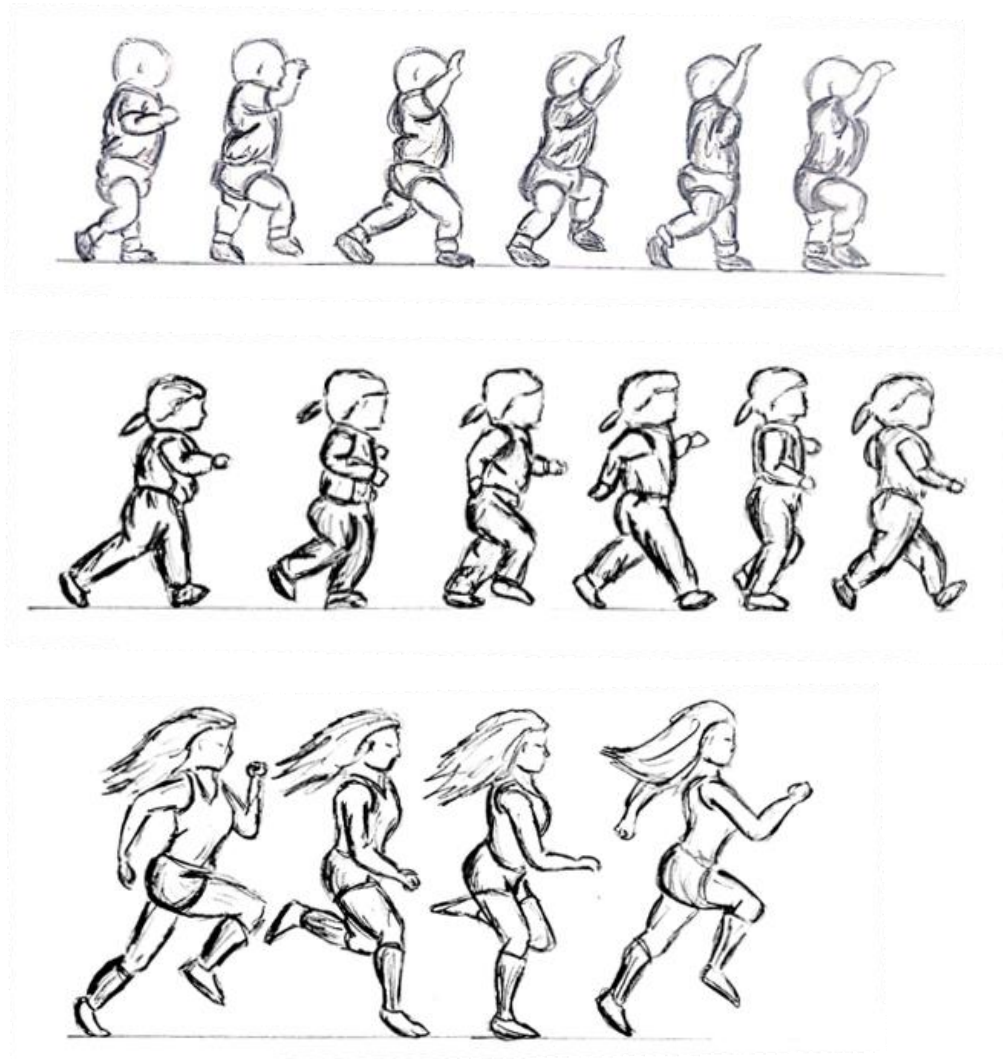
Seuraavaksi esitetään motorisista perustaidoista yksi konkreettinen esimerkki jokaisesta kategoriasta eli asennonhallintataidoista, liikkumistaidoista ja käsittelytaidoista. Lisänä on esimerkkiä havainnollistava kuva. Jokaisesta valitusta motorisesta perustaidosta on esitetty kolme erillistä oppimisen tasoa, joista mainittiin edellisessä kappaleessa.

**Kuperkeikka** (kuva 2) on yksi asennonhallintataitojen muodoista, jossa tarvitaan kykyä hallita kehoa painovoimaa vastaan. Kuperkeikan voi tehdä etu- ja takaperin. Kuperkeikan ensimmäisellä tasolla pää osuu lattiaan, vartalo on aluksi löyhässä "C" -asennossa ja loppuvaiheessa "L" -asennossa, ja käsiä ei vielä käytetä apuna voimantuotossa. Kuperkeikan tekeminen taaksepäin ei vielä onnistu. Toisessa tasossa rullaaminen esiintyy segmentaalisenä, pää johtaa liikettä sen sijaan, että estäisi sitä. Pään yläosa koskettaa alustaa ja kädet avustavat jo hieman voimantuotossa. Vartalo alkaa olla tiukemmin "C" -asennossa, mutta purkautuu edelleen "L" -asentoon, minkä vuoksi suoritusta ei voi jatkaa. Tasossa kolme pää johtaa liikettä, takaraivo koskettaa vain kevyesti alustaa ja käsistä saadaan voimaa kuperkeikan suorittamiseen. Vartalo pysyy suorituksen ajan tiukasti "C" -asennossa eikä purkaudu loppuvaiheessa, vaan vauhti palauttaa aloitusasentoon. Kuperkeikka on hallittu. (Gallahue & Ozmun 2006, 198-199.)



Kuva 2. Kuperkeikka ja sen oppimisen tasot.

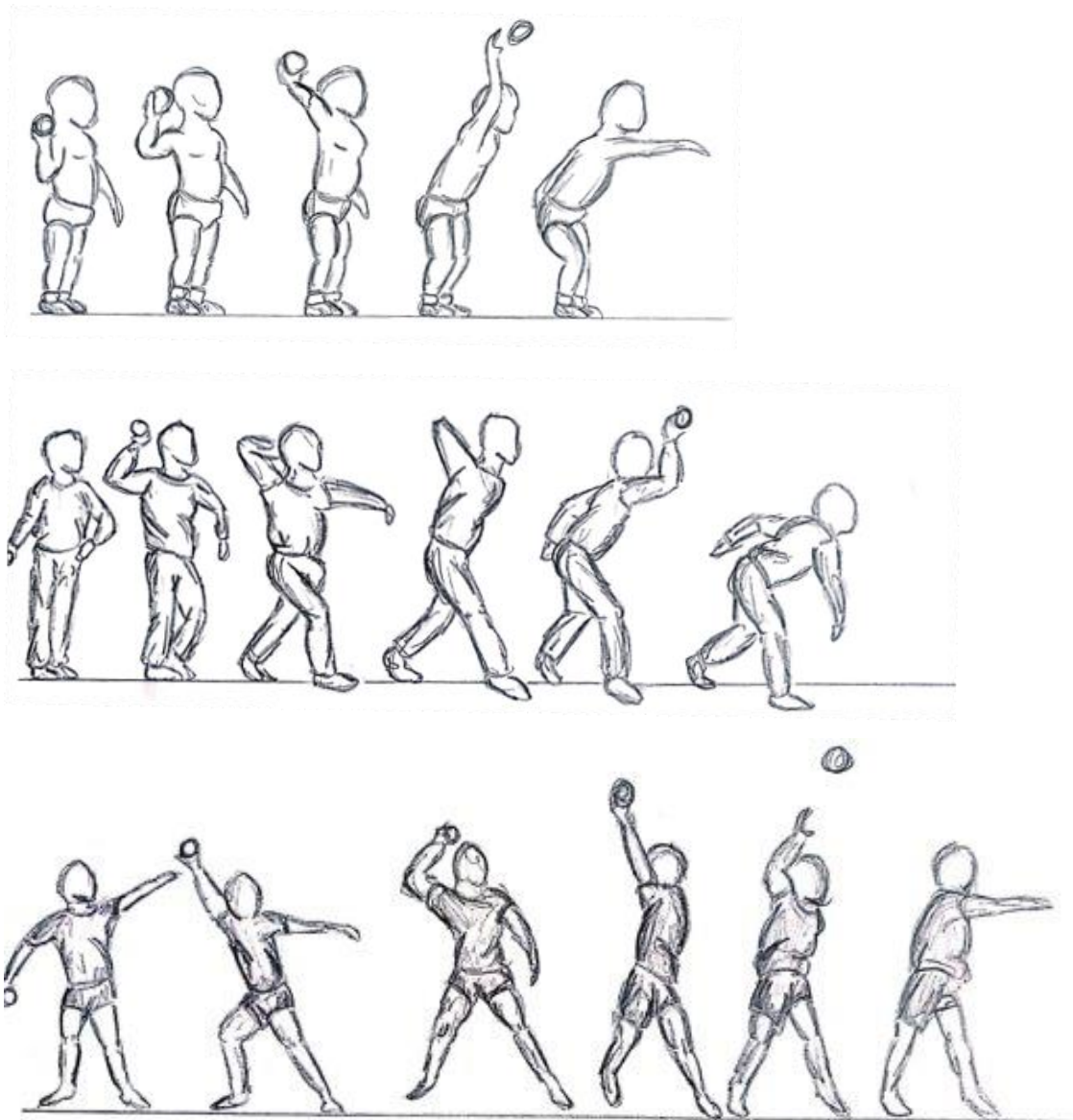
**Juokseminen** (kuva 3) on yksi liikkumistaitojen muodoista ja mahdollisesti tärkeimpiä perustaitoja, koska sitä käytetään lähes kaikissa urheilulajeissa ja peleissä. Se on myös ensimmäisiä perustaitoja, jossa lapsi kehittää motorista osaamistaan. Juoksemisen ensimmäisellä tasolla lapsen kädet ovat korkealla, kontakti maahan on lattajalkaista, askel on lyhyt ja leveä. Toisessa tasossa kädet ovat alhaalla ja käsien liike vuorotahtista, kyy-närpäät ovat lähes ekstensiossa, askel kulkee kantapään kautta varpaille ja jalat ovat varvastyöntövaiheessa lähes ekstensiossa. Askelleveys on kaventunut hartianlevyiseksi. Vartalon asento on hyvin suora sekä ensimmäisessä että toisessa tasossa. Kolmannessa tasossa vartalon asento kallistuu eteenpäin, mikä vaikuttaa juoksun tehokkuuteen. Kyy-närpäät ovat fleksiossa, kädet rytmittävät juoksemista ja ovat nyt vuorotahdissa jalkojen kanssa. (Gallahue ym. 2012, 224-227.)



Kuva 3. Juokseminen ja sen oppimisen tasot.



**Heittäminen** (kuva 4) on yksi käsittelytaitojen muodoista ja toiminnallisesti hyödyllisiä perustaitoja. Lisäksi se on myös ominaista urheilussa. Heittotyylejä on erilaisia, kuten alakautta heitto, kahden käden heitto sekä yläkautta heitto. Heittäminen on yhdistelmä karkeamotoriikkaa ja eri vartalonosien välistä koordinaatiota. Heittämisen ensimmäisellä tasolla jalat ovat vielä paikallaan, vartalosta ei tule rotaatiota ja heitto on katkonainen ja korkea. Toisessa tasossa askel on ipsilateraalinen, vartalosta tulee hienoa rotaatiota ja on kokonaisuudessaan mukana heitossa ja heitto on edelleen korkea. Kolmannessa tasossa askel on kontralateraalinen, vartalosta tulee rotaatiota, heitto on matala ja eteenpäin suuntautunut. Tehokkaan heittämisen voimantuotto lähtee jaloista ja siirtyy keskivartalon kautta heittokäteen. (Gallahue ym. 2012, 191-192, 194.)



Kuva 4. Heittäminen sen oppimisen tasot.



Motoriset perustaidot luovat pohjan kehittyneemmille liikkumis- ja urheilutaidoille (Robinson 2010). Motoriset perustaidot eivät kehity lapselle automaattisesti, vaan niiden saavuttamiseksi tarvitaan rohkaisua ja ohjeita, suotuisa ympäristö sekä mahdollisuuksia harjoitella. Nämä tekijät ovat ratkaisevan tärkeitä, kun lapsi siirtyy perustaitojen vaiheesta erikoistuneiden liiketaitojen vaiheeseen. 7–10 -vuotias lapsi on juuri tässä siirtymävaiheessa. (Gallahue ym. 2012, 56, 59.)

### 3.4 Erikoistuneiden liiketaitojen vaihe

Erikoistuneet liiketaidot ovat kehittyneitä yhdistelmiä motorisista perustaidoista, joita tarvitaan urheilutaitojen muodostamisessa. Nämä liiketaidot ovat spesifisiä, kun taas motoriset perustaidot eivät ole. Ennen kouluikää monet lapset ovat saavuttaneet motoristen perustaitojen kolmannen tason ja siirtyminen erikoistuneiden liiketaitojen vaiheeseen voi vähitellen alkaa. Jos motoristen perustaitojen osaaminen jää puutteelliseksi, sillä on suora vaikutus yksilön kykyyn suorittaa tarkkoja tehtäväkeskeisiä suorituksia erikoistuneiden liiketaitojen vaiheessa. Erikoistuneiden liiketaitojen vaiheessa on myös kolme oppimisen tasoa ja niillä eteneminen riippuu siitä, millä tasolla motoriset perustaidot ovat. Näitä Gallahue, Ozmun ja Goodway kutsuvat nimillä siirtymätaso, soveltavataso ja elinikäisen liikkumisen taso. 7–10 -vuotiaiden kohdalla on tärkeintä keskittyä motoristen perustaitojen lisäksi erikoistuneiden liiketaitojen siirtymätasoon, jossa lapsi alkaa hioa ja yhdistellä aiemmin opittuja motorisia perustaitojaan. Siirtymätasossa lapset ovat kiinnostuneita useista erilaisista urheilulajeista, mutta eivät vielä tunne omia fysiologisia, anatomisia tai ympäristöllisiä rajoituksiaan. Soveltavassa tasossa yksilö tulee tietoisemmaksi omista fyysisistä rajoituksistaan ja keskittyy vain tietyn tyyppisiin urheilulajeihin. Elinikäisen liikkumisen tasossa urheilulajit valitaan mielenkiinnon, kykyjen, intohimon, mahdollisuuksien ja aiempien kokemusten perusteella. Osallistumista tällä tasolla rajoittaa usein lisääntyneet velvollisuudet ja ajan puute. (Gallahue ym. 2012, 306-309.)

**Jalkapallossa** motoriset perustaidot ja erikoistuneet liiketaidot yhdistyvät eheäksi kokonaisuudeksi, jolloin jalkapallon pelaaminen on sujuvaa (taulukko 3).

Taulukko 3. Jalkapallotaidot (Gallahue ym. 2012, 315).

Motoriset perustaidot	Erikoistuneet liiketaidot
<b>Käsittelytaidot:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potkaiseminen</li> <li>- Syöttäminen</li> <li>- Kiinniottaminen</li> <li>- Heittäminen</li> <li>- Haltuun ottaminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nilkkapotku</li> <li>- Sisäsyrjäpotku</li> <li>- Ulkosyrjäpotku</li> <li>- Varvaspotku</li> <li>- Kantapotku</li> <li>- Kulmapotku</li> <li>- Puskeminen</li> <li>- Pomputtelu</li> <li>- Maalin torjuminen (maalivahti)</li> <li>- Sivurajaheitto</li> <li>- Maaliheitto</li> <li>- Jalkapohjalla</li> <li>- Kahdella/yhdellä jalalla</li> <li>- Vatsalla</li> <li>- Rinnalla</li> </ul>
<b>Liikkumistaidot:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juokseminen</li> <li>- Hyppääminen</li> <li>- Liukuminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pallon kanssa</li> <li>- Ilman palloa</li> <li>- Puskutilanteessa</li> <li>- Liukuminen palloa kohti (puolustustilanteessa)</li> </ul>
<b>Tasapainotaidot:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nivelliikkuvuus</li> <li>- Dynaaminen tasapaino</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maalitaidot</li> <li>- Kenttätaidot</li> <li>- Liukuessa palloa kohti</li> <li>- Vastustajan väistäminen</li> <li>- Harhauttaminen pallon kanssa</li> </ul>

## 4 Fyysinen aktiivisuus

Fyysinen aktiivisuus on energiaa kuluttavaa tahdonalaista ja tarkoituksenmukaista luurankoliikkeen toimintaa. Siihen lasketaan kaikki toiminta, joka kuluttaa paikalla olemisesta enemmän energiaa. (Sääkslahti 2015, 125-126.) Fyysiselle aktiivisuudelle on olemassa suomenkielinen vastine ”liikkuminen”, jota käytetään myös jonkin verran kirjallisuudessa korvaavana terminä. Liikkuminen kattaa käsitteenä laajemman alueen kuin liikun-

ta, joka mielletään usein harrastamisena. (Vuori, Taimela & Kujala 2005, 19-20.) Liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta, ja se on määritelmän mukaan suunnitelmallista ja säännöllistä. Fyysinen aktiivisuus voidaan jakaa energiankulutuksen mukaan kolmeen eri osa-alueeseen, joita ovat työ, vapaa-aika ja arkiaskareet. Työhön kuuluvat työtehtävät voivat fyysiseltä aktiivisuudeltaan vaihdella paljon. Fyysinen aktiivisuus vapaaajalla sisältää harrastukset ja muun aktiivisen toiminnan, ja arkiaskareissa fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan esimerkiksi kotitöitä. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 27.)

Fyysinen aktiivisuus ylläpitää tuki- ja liikuntaelinten, sydän- ja verenkiertoelimistön terveyttä, kehittää hermolihasjärjestelmien tietoutta ja motorisia taitoja sekä ylläpitää terveyttä tukevaa kehonkoostumusta ja energiatasapainoa. Fyysinen aktiivisuus ehkäisee ylipainoa, masennusta ja kroonisia sairauksia, kuten 2-typin diabetesta, sydän- ja verisuonisairauksia ja osteoporoosia. (Hamari 2018, 15.) Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myönteisesti myös aivojen terveyteen sekä lasten kognitiiviseen eli tiedolliseen toimintaan, kuten tarkkaavaisuuteen, ongelmanratkaisu- ja tiedonkäsittelytaitoihin ja muistiin (Hillman 2016, 45).

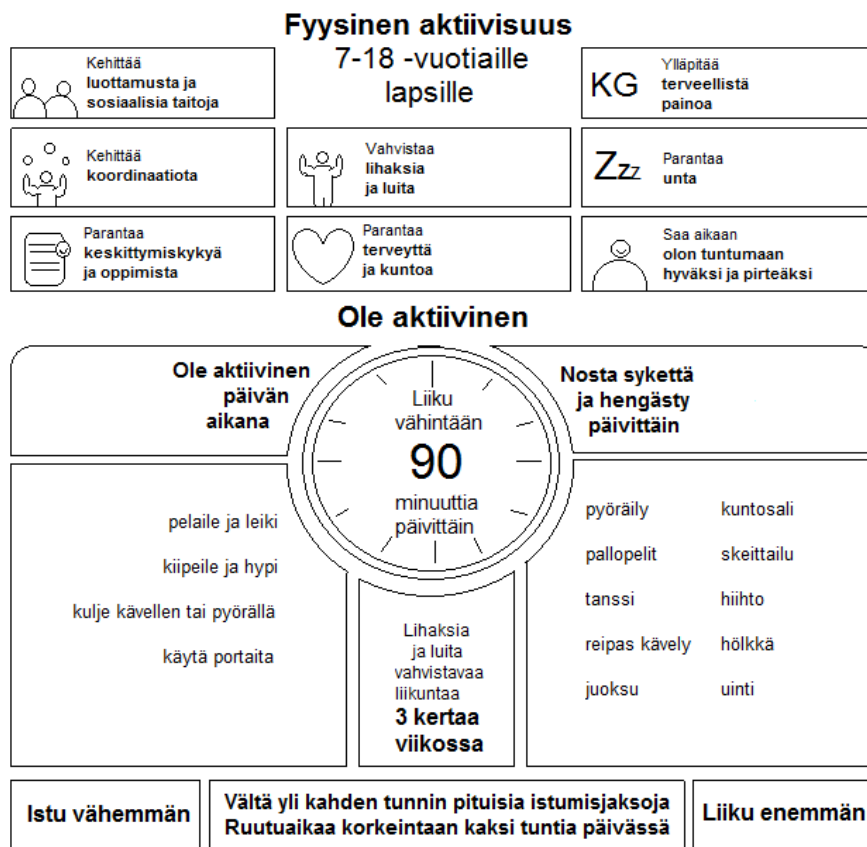
#### **4.1 Liikuntasuositukset ja lasten fyysinen kokonaisaktiivisuus**

Liikuntasuositukseen on määritetty fyysisen aktiivisuuden vähimmäismäärä, jolla terveyden näkökulmasta voidaan ehkäistä liian vähäisen liikunnan haittavaikutuksia. Eriikäisten liikuntasuosituksissa kuvataan fyysisen aktiivisuuden määrää ja ikään sopivaa tapaa liikkua. Suositukset toimivat käytännön neuvonnan ja ohjauksen apuna. Vuosien varrella kerääntyneen uuden tutkimustiedon myötä liikuntasuositukset voivat päivittyä ja muuttua. (Tammelin 2017, 54.) Lasten fyysisen aktiivisuuden eri osa-alueet ovat sidoksissa arkipäivän rutiineihin, sosiaalisiin verkostoihin ja elinympäristöön. Lasten fyysinen aktiivisuus sisältää kaiken päivän aikana tapahtuvan liikkumisen, kuten harrastukset, koululiikunnan, arjen hyötyliikunnan ja omatoimiset leikit. (Tuloskortti 2018, 5, 12.)

Nuori Suomi ry:n (2008) lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän laatima fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille tuo esille suositellun liikunnan määrän ja laa-

dun sekä toteuttamistavan. Suosituksessa otetaan kantaa myös ruutuaikaan ja istumisen määrään. (Tammelin 2017, 56.) Kansainvälisistä tutkimuksista nousi esiin myös toisenlainen fyysisen aktiivisuuden suositus. Liikkumisen tulisi olla kohtuullisen kuormitteista tai rasittavaa ja toteutua vähintään 60 minuuttia päivässä. Tästä fyysisen aktiivisuuden määrästä puolet tulisi toteuttaa koulupäivän aikana. (Burns, Fu, Hannon & Brusseau 2017, 591.) Seuraavassa kuvassa on yhdistelty Suomen UKK-liikuntapiirakkaa sekä Yhdistyneen kuningaskunnan fyysisen aktiivisuuden suosituksia.

Kaikkien 7-18 -vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008.)



Kuva 5. Fyysisen aktiivisuuden suositus 7–18 -vuotiaille lapsille ja nuorille. (Mukaillen UKK-liikuntapiirakkaa ja UK Chief medical officers' guidelines 2011.)

Tutkimustietoon perustuva Tulostkortti 2018 kokoaa tietoa suomalaisten lasten ja nuorten liikunnan tilasta. Tulostkortissa on arvioitu eri liikunnan osa-alueita, jotka vaikuttavat fyysiseen kokonaisaktiivisuuteen ja ne luokitellaan viidessä tasossa. Tasoja ovat valtakunnan tasolla tapahtuvat toimenpiteet liikunnan edistämiseksi, kuntatason päätök-

senteko ja rakennettu ympäristö, perusopetus liikkumisen mahdollistajana, perhe ja kaverit liikkumisen tukena sekä yksilön fyysinen kokonaisaktiivisuus. Yksilön fyysinen kokonaisaktiivisuus koostuu istumisesta ja paikallaanolosta, aktiivisesta kulkemisesta, omatoimisesta liikunnasta ja leikistä sekä organisoidusta liikunnasta ja urheilusta. Vuoden 2018 tulokortin tuloksissa huomattavaa on, että suositusten mukainen fyysisen kokonaisaktiivisuuden määrä toteutuu vain 41–60 %:lla 7–12 -vuotiaista lapsista. Vaikka aktiivinen kulkeminen, omatoiminen liikunta ja leikki sekä organisoitu liikunta ja urheilu toteutuvat 61–100 %:lla lapsista, istumisen ja paikallaanolon suositusten mukainen määrä ylittyy 60–71 %:lla, mikä vaikuttaa negatiivisesti fyysisen kokonaisaktiivisuuden määrään. Tuloksista kävi myös ilmi, että lasten ja nuorten fyysinen kokonaisaktiivisuus vähenee iän myötä. (Tulokortti 2018, 10–12.)

Suomi pärjasi keskivertotuloksista huolimatta melko hyvin kansainvälisessä vertailussa, jossa tutkittiin lasten ja nuorten liikkumisen tilannetta. Vertailussa oli mukana 49 maata. Suomessa perusopetuksen vaikutus liikkumisen mahdollistajana oli yksi merkittävimmistä positiivisista tekijöistä verrattuna muihin maihin. Suomen tulokset olivat monissa osa-alueissa parempia verrattuna esimerkiksi Yhdysvaltojen tuloksiin. Eroavaisuuksia esiintyi fyysisen kokonaisaktiivisuuden sekä organisoidun liikunnan ja urheilun määrässä. Suurimmat eroavaisuudet olivat kuitenkin perusopetuksen ja kuntien sekä rakennetun ympäristön panostuksessa liikunnan lisäämisessä. (The United States Report Card 2018, 8; Tulokortti 2018, 10.)

## **4.2 Yhteys fyysisen aktiivisuuden ja motorisen kehityksen välillä**

Kirjallisuuden ja viimeaikaisten tutkimusten perusteella voidaan olettaa, että fyysisesti aktiivisilla lapsilla on paremmat mahdollisuudet kehittää motorisia perustaitoja verrattuna lapsiin, joiden fyysinen aktiivisuus on vähäisempää. Gallahue ym. (2012, 188) mukaan lasten fyysisen aktiivisuuden eroavaisuudet johtuvat muun muassa ympäristötekijöistä, kuten vanhempien ja sisarusten vaikutuksesta, sosioekonomisesta statuksesta ja ilmastosta. 7–10 -vuotiaat lapset ovat siirtymävaiheessa, jolloin fyysisen aktiivisuuden merkitys motoristen taitojen kehittämisessä kasvaa voimakkaasti.

Hyvät motoriset taidot omaavalle lapselle avautuu enemmän mahdollisuuksia olla fyysisesti aktiivinen ja harrastaa tai pelata monipuolisesti. Hyvät taidot omaava lapsi myös kokee oman osaamisen hyväksi ja saa nautintoa esimerkiksi peleihin osallistumisesta. Heikot motoriset taidot omaava lapsi sen sijaan todennäköisemmin jättäytyy fyysisesti aktiivisesta toiminnasta pois, jos hän saa itse mahdollisuuden valita. Lapsen koettu motorinen osaaminen kärsii, kun hän alkaa ajatella olevansa ”huono” verrattuna ikäisiinsä. Epäonnistumisen kokemukset heikentävät myös omaa osaamisen tunnetta. (Gallahue ym. 2012, 188-189.) Hyvä motorinen osaaminen vaikuttaa sen sijaan positiivisesti fyysiseen aktiivisuuteen ja kun halutaan kehittää lasten fyysistä aktiivisuutta, täytyy kiinnittää huomiota myös lasten motoriseen osaamiseen (Wrotniak, Epstein, Dorn, Jones & Kondilis 2006).

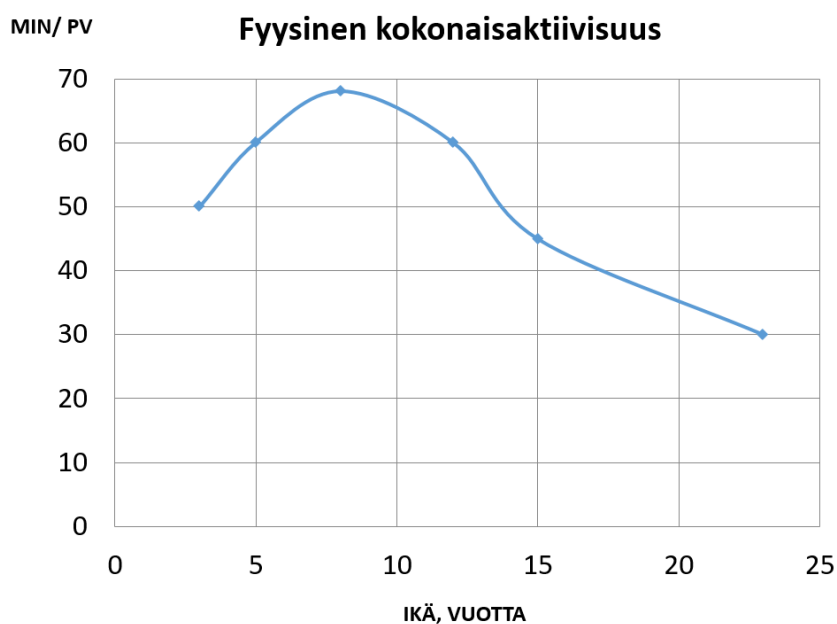
Tutkimukset osoittavat, että yhteys fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen sekä kognitiivisen kehityksen välillä on merkittävää. Fyysistä aktiivisuutta lisäämällä saadaan merkittäviä vaikutuksia motorisiin taitoihin sekä kognitiiviseen kehitykseen. (Zeng, Ayyub, Sun, Wen, Xiang & Gao 2017, 10-11.) Motorisen osaamisen ja fyysisen aktiivisuuden tukeminen on tärkeää, sillä ne vaikuttavat toisiinsa resiprokaalisesti (Figueroa & An 2016). Lapsen fyysinen kunto vaikuttaa myös siihen, osallistuuko hän fyysisesti aktiiviseen toimintaan (Vedul-Kjelsås, Sigmundsson, Stensdotter & Haga 2011, 400).

## **5 Motorisen kehityksen ja fyysisen aktiivisuuden tukeminen**

Nykyisin lapset liikkuvat vähemmän ja viettävät enemmän aikaansa istuen. Tällaisella passiivisella elämäntavalla on terveydellisiä seurauksia etenkin myöhemmällä iällä. On myös huomattu, että motorisilla perustaidoilla ja fyysisellä aktiivisuudella on tärkeä rooli elämänmittaisen liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden kannalta. Motoriset perustaidot mahdollistavat lapsen liikkumisen ja aktiivisen osallistumisen ympäristöönsä. (Robinson 2010, 589-590.)

Biologisen kehityksen kautta lapsi saa mahdollisuuksia oppia karkeamotorisia taitoja. Tähän lapsi tarvitsee kuitenkin sopivan ympäristön, kannustusta ja ohjausta sekä mah-

dollisuuksia harjoitella motorisia perustaitojaan, sillä ne eivät kehity automaattisesti. (Iivonen ym. 2016, 35.) Motoristen perustaitojen kehittyminen ja hallitseminen luovat pohjan lapsen fyysiselle kokonaisaktiivisuudelle ja liikkumiselle. Hyvien motoristen taitojen omaaminen lapsuudessa ennustaa myös nuoruusvuosien runsaampaa fyysistä aktiivisuutta. (Rintala ym. 2016, 49-50.) Liikkumaton elämäntapa siirtyy aikuisuuteen helpommin kuin aktiivinen elämäntapa, ja sen vuoksi liikuntaan osallistumista olisi suotavaa tukea kaikissa elämänkulun vaiheissa, erityisesti liikunnan vähenemiseen johtavissa elämän siirtymä- ja muutosvaiheissa. Lasten kohdalla siirtymävaiheita ovat esimerkiksi koulun aloittaminen tai koulusta toiseen siirtyminen. (Rajala, Haapala, Kantomaa & Tammelin 2010.) Lapsi alkaa vertailla omaa liikunnallista osaamista ikätovereihinsa koulun ensimmäisillä luokilla. Lapselle tulisi antaa mahdollisuus motoristen perustaitojen harjoitteluun ja oppimiseen eri liikuntamuotojen kautta. (Kari 2016, 24.) Seuraavassa kuvassa esitetään lasten ja nuorten fyysisen kokonaisaktiivisuuden laskua iän myötä.



Kuva 6. Diagrammi lasten ja nuorten fyysisestä kokonaisaktiivisuudesta. (Mukaillen Tulokorttia 2018.)

Monipuoliset koululähtöiset interventiot, joissa vanhemmatkin ovat mukana rohkaissmassa fyysiseen aktiivisuuteen koulupäivän aikana ja sen jälkeen, ovat tehokkaampia kuin pelkät opetussuunnitelmaan sisältyvät toimenpiteet. Koululähtöiset interventiot ovat tehokkaita, mutta tutkimukset osoittavat, että niillä on harvoin vaikutusta motori-

siin taitoihin. Tämä on huomattava epäkohta, koska fyysinen aktiivisuus vähenee dra-  
maattisesti nuoruuden aikana ja todisteet viittaavat siihen, että heikot motoriset taidot  
vaikuttavat tähän ilmiöön. Tukemalla motoristen taitojen osaamista, voidaan ehkäistä  
fyysisen aktiivisuuden vähenemistä. (Lubans ym. 2012, 2.)

## 5.1 Ryhmätoiminta

Varhaislapsuutta pidetään kriittisenä ajanjaksona luomaan perustaa terveyskäyttäytymi-  
selle, kuten fyysiselle aktiivisuudelle. Interventiot varhaislapsuudessa tarjoavat ympäris-  
tön, jossa lapset voivat kehittää motorisia taitoja sekä luoda pohjan fyysiselle aktiivi-  
suudelle. Nykyään nuorten motorisissa taidoissa olisi kehittämisen varaa, minkä vuoksi  
varhaislapsuuden interventioilla on merkittävä rooli fyysisen aktiivisuuden edistämises-  
sä sekä motoristen taitojen kehittämisessä. Riittävä hyöty saadaan kolmesti viikossa  
tapahtuvalla 30 minuutin harjoittelulla. (Zeng ym. 2017, 10.)

7–10 -vuotiaiden lasten ryhmätoiminnassa tulisi ottaa huomioon liikuntamuotojen ja  
motoristen taitojen lisäksi liikunnan tuottamat kokemukset. Hyvät kokemukset liikun-  
nasta lisäävät tunnetta omasta osaamisesta ja pätevyydestä ja nostavat liikuntainnostus-  
ta. Kokemusten monipuolisuuden, liikunnan ja sukupuolen välisen sidoksen, sosiaalisen  
yhteisön merkityksen sekä liikuntaan liittyvien odotusten huomioimisella voidaan lisätä  
liikunnallisen pätevyyden tunteita. Esimerkiksi kilpaileminen voi osaltaan tuottaa  
myönteisiä liikuntakokemuksia, mutta oman osaamisen vertaaminen ikätovereihin voi  
aiheuttaa kielteisiä tuntemuksia. Ryhmätoiminnassa ohjaajan tulee hallita kilpailutilan-  
teisiin liittyviä kielteisiä ilmiöitä ja huolehtia, ettei toistuvasti lapsi joudu tilanteeseen,  
jossa tämän pätevyyden tunne kärsii. (Kari 2016, 24.)

Lasten ohjaaminen on taitolaji. Innostava ja kannustava ilmapiiri sekä ohjaajan antama  
palaute vaikuttavat lapsen kehitykseen, mielialaan sekä pätevyyden kokemukseen. Oh-  
jaavien aikuisten tulee kyetä huomioimaan lasten erilaisuus, jotta jokaisella lapsella on  
samat mahdollisuudet onnistua, oppia uutta ja nauttia liikkumisesta. (Sääkslahti 2016,  
15-16.) Toiminta on niin kauan hyödyllistä, kun lapset jaksavat keskittyä tehtävään ja  
saavat niistä hyviä kokemuksia. Haastavaa ohjaajalle voi olla tehdä päätöksiä siitä, mi-  
ten pitkään tiettyä toimintaa tulisi jatkaa, että lapset jaksavat olla kiinnostuneita tehtä-  
västä. (Sherborne 1993, 83.) Ohjaajan tehtävänä on rakentaa tilanteet ja ympäristö sel-



laiseksi, mikä tukee ja edistää taitojen oppimista. Lapselle tulee antaa ohjeita ja neuvoja, mutta myös oppimiselle tulisi jättää tilaa esimerkiksi ohjaamalla toimintaa kysymyksillä, joihin lapsen tulee löytää itse vastaus. Ohjaajan rooli on suunnitella toiminta niin, että ympäristö ja tehtävä toimivat opettavina tekijöinä. (Kalaja 2016, 43.)

Liikuntaa ohjattaessa ohjaajan tulisi huomioida, mikä kehon osa tai osat liikkuvat, mihin suuntaan keho liikkuu sekä minkä laatuinen liike on. Kehon osan liikkumisessa havainnoidaan, liikkuuko koko keho, vai pelkästään jokin osa. Kehon suunnissa havainnoidaan, onko kehon liikesuunta eteen – taaksepäin, ylös – alaspäin vai sivusuuntaisia. Liikkeen laadullisia ominaisuuksia, joita havainnoidaan, ovat voimakkuus, keveys, hallittu liikevirta, vapaasti etenevä liike, suoruus, joustavuus, nopeus ja hitaus. (Sherborne 1993, 56-59.)

Koulussa lapsille usein opetetaan käsittelytaitoja, joita voidaan harjoitella esimerkiksi pallojen, hernepussien ja mailojen kanssa. Käsittelytaitojen lisäksi lapsilla tulisi olla kyky tiedostaa oma kehonsa sekä tulla toimeen ympäristönsä kanssa. Kehon eri osien liikkeisiin keskittymistä tärkeämpää on, että lapsi saa tunnekokemuksia kehostaan kokonaisuutena. On siis tärkeää, että lapsi oppii tiedostamaan oman kehonsa. Kun lapsi saa mahdollisuuden kokea oman kehonsa vanhemman lapsen kehoa vasten, lapsen oman kehon tietoisuus kehittyy. Yhteisleikkien ja pelien kautta lapsi saa kokemuksia omasta kehostaan, sen keskiosasta sekä raajoista, mikä auttaa lasta tiedostamaan ja kokeamaan itsensä kokonaisuutena. Myös lattialla matolla tai muulla alustalla tapahtuvat leikit, jossa lapsi voi tuntea kehonsa alustaa vasten, antavat lapselle tuntoaistimuksia omasta kehostaan. (Sherborne 1993, 4, 10, 41.)

Strukturoidulla säännöllisellä liikunnalla voidaan tukea lasten motorisia taitoja sekä lisätä liikunnan määrää sekä intensiteettiä (Rajala ym. 2010, 11). Strukturoitu opetus on ohjauksen menetelmä, jossa on selkeästi suunniteltu ja tavoitteellinen rakenne. Menetelmän tarkoituksena on auttaa ryhmään osallistujia keskittymään sekä osallistumaan toimintaan. (Päkärrä & Seppälä 2008, 12.)

Ryhmäinterventiot ovat todettu tehokkaiksi etenkin lapsille, jotka tulevat alhaisen sosioekonomisen statuksen omaavista perheistä. Interventioilla voidaan vaikuttaa lasten kouluvalmiuteen, parantaa lasten psykososiaalisia ja kielellisiä taitoja sekä edistää kou-

lussa oppimista. (Leung, Tsang & Li 2017.) Fysioterapeutti voi interventioilla tukea motoristen taitojen lisäksi havaintomotorisia taitoja. Tukemalla havaintomotorisia taitoja, voidaan vaikuttaa positiivisesti kognitioon, kommunikointi- ja sosiaalisiin taitoihin sekä muihin päivittäisessä elämässä tarvittaviin taitoihin. Interventioilla voi olla pitkäaikaisia vaikutuksia lapsen taitoihin ja suoriutumiseen, kuten koulussa pärjäämiseen, psykososiaalisiin taitoihin sekä havaintomotorisiin taitoihin. (Lobo, Harbourne, Dusing & McCoy 2013, 99-100.)

## 5.2 Havaintomotoriset taidot

Motorinen kehitys on vuorovaikutteisessa suhteessa sekä sosiaalisten ja kognitiivisten taitojen että havaintomotoristen toimintojen kanssa. Motorinen kehitys ei pelkästään tarjoa mahdollisuuksia kehittää näitä muita ominaisuuksia, vaan ne vaikuttavat toisiinsa vastavuoroisesti. (Leonard 2016.)

Kognitio sisältää laajan valikoiman mielen prosesseja, jotka liittyvät havaintoihin, toimintaan, muistiin, kieleen, ongelmanratkaisuun, päättelyyn ja päätöksentekoon sekä sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Kun puhutaan kognitiosta, tarkoitetaan perinteisten kognitiivisten kykyjen lisäksi laajemmin havaintomotorisia, kielellisiä ja sosiaalisia taitoja. (Lobo ym. 2013, 95.) Havaintomotoriset taidot ovat yhteydessä lähes kaikkeen ihmisen toimintaan. Liikkuminen perustuu tietoon, jota saadaan eri aistien kautta ympäristöstä, kehon asennosta sekä yksilön sijainnista ympäristössä. Lapsen motoriseen kehitykseen liittyy tiiviisti havaintomotoriset taidot, jotka tarkoittavat lapsen kykyä hahmottaa omaa kehoaan ja sen osia ympäröivää tilaa, aikaa ja voimaa nähden. Havaintomotoriset taidot jaetaan kinesteettiseen, visuaaliseen ja auditiiviseen havainnointiin. (Haywood & Getchell 2009, 192-205.)

**Kinesteettinen havainnointi** on kykyä tiedostaa kehon asentoja ja liikkeitä. Se on myös kehotietoisuutta, kehontuntemusta, tilan hahmottamista ja suuntatietoisuutta, tuntoaistin avulla havainnointia, muotojen hahmottamista sekä kehon voimantuoton säätelyä. Sitä voidaan myös kutsua proprioseptiikaksi ja kuvata järjestelmäksi, joka toimii kehosta saatujen ja aistien kautta havaittavien tuntemusten avulla. Se on tärkeä kyky sijoittaa ja liikuttaa itseä ympäristössä. Kehotietoisuus tarkoittaa kehon ja sen osien vä-

listä tietoisuutta ja liikkeen tunnistamista, mikä mahdollistaa tietyn kehon osan paikan-  
tamista sekä itseltä että muilta. Se on myös tietoa siitä, mitä eri kehon osilla voidaan  
tehdä, miten niitä voidaan liikuttaa tehokkaasti sekä mihin kehoa kannattaa suunnata  
ympäristössä. Kehotietoisuus on perusta lapsen motoristen taitojen kehittymiselle ja sen  
toiminta on automaattista. Kehontuntemus tarkoittaa kykyä erottaa ja tunnistaa näke-  
mättä kehon kohta, jota kosketetaan. Tilan hahmottaminen on tietoisuutta itsestä ympä-  
röivässä tilassa. Se on myös kykyä nähdä ja ymmärtää kohteiden sijaintia suhteessa toi-  
siinsa ja itseensä. Suunnan hahmottaminen on kyky suunnata kehoa tilassa oikealle -  
vasemmalle, ylös - alas, eteen - taakse sekä hahmottaa ympäristössä liikkuvia kohteita.  
Se auttaa lasta havainnoimaan kohteen mittasuhteita ympäröivässä tilassa. (Haywood &  
Getchell 2009, 200-204.)

**Visuaalinen havainnointi** on näönvaraista hahmottamista, joka vaikuttaa liikkeiden ja  
tasapainon oppimiseen sekä muotojen, suunnan ja tilan hahmottamiseen. Visuaalisella  
havainnoinnilla on merkittävä rooli motoristen taitojen suorittamisen ja motorisen kehi-  
tyksen kannalta, mihin kuuluvat näöntarkkuus, muotojen ja syvyyden hahmottaminen  
sekä visuaalis-motorinen koordinaatio. Näöntarkkuus vaikuttaa siihen, kuinka tarkasti  
kohde nähdään. Lähes kaikki liikkeet ja yleisesti liikkuminen ovat riippuvaisia kyvystä  
havaita ympäröivä tila kolmiulotteisena. Muotojen hahmottaminen on kyky erottaa  
kiinnostuksen kohde taustasta, johon liittyy myös syvyyden hahmottaminen. (Haywood  
& Getchell 2009, 193-198.)

**Auditiivinen havainnointi** on kuulon avulla havainnointia, joka on tärkeää ajallisessa  
hahmottamisessa ja tiedostamisessa sekä rytmin hahmottamisessa. Ajan hahmottamisel-  
la tarkoitetaan kykyä arvioida etäisyyksiä ja aikaa. Sen kehittyminen on aikaa vievää ja  
se luo perustan liikkumistaidoille. Ajan hahmottamiseen liittyy vahvasti rytmitaju, mikä  
on hyvin tärkeää koordinaatiota vaativissa suorituksissa. (Haywood & Getchell 2009,  
205.)

Havaintomotoristen taitojen harjoittelu voi joissakin tapauksissa parantaa havaintomoto-  
risia kykyjä ja niillä on tärkeä rooli lapsen liiketaitojen hioutumisessa ja kehittämisessä.  
(Gallahue ym. 2012, 269-276; 284.) Havaintomotorisia taitoja tulisi harjoittaa lasten  
toiminnan ja osallistumisen parantamiseksi sekä apukeinona tukemaan laaja-alaisesti  
lapsen kehitystä ja edistämään koulussa oppimista. Fysioterapeuttien pitäisi korostaa

havaintomotoristen toimintojen ja kokemusten tukemisen tärkeyttä lasten perheille, opettajille sekä muille lasten kanssa toimiville ammattilaisille. (Lobo ym. 2013, 100.)

### 5.3 Yksilö- ja ympäristötekijät

Fyysiseen toimintaan osallistuminen edistää motorista kehitystä. Fyysisen aktiivisuuden hyödyt, kuten fyysisen kunnon paraneminen sekä liikunnan tuoma hyvinolontunne ovat hyvin tunnettuja. Lisäksi fyysinen aktiivisuus voi vaikuttaa yksilön käyttäytymismalleihin ja on tärkeää tarjota kaikille sama mahdollisuus liikuntaan koko elinkaaren ajan. (Haywood & Getchell 2009, 235-236.) Syntymästään asti lapsilla on sisäinen halu ja tarve liikkua, mikä näkyy lapsella leikkimisellä. Aktiivinen leikkiminen on tärkeä tekijä lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta. (Sääkslahti 2005.)

Yksilötekijät ovat henkilön ainutlaatuisia, fyysisiä ja psyykkisiä ominaisuuksia, jotka voidaan jakaa rakenteellisiin ja toiminnallisiin tekijöihin. Rakenteelliset tekijät liittyvät yksilön kehon rakenteeseen. Muutoksia tapahtuu kasvun ja ikääntymisen myötä koko ajan hitaasti. Rakenteellisia tekijöitä ovat muun muassa yksilön pituus ja paino sekä lihasmassan määrä. Toiminnalliset tekijät liittyvät yksilön käyttäytymiseen ja esimerkiksi näistä tekijöistä ovat motivaatio, pelko sekä kokemukset, jotka voivat muuttua hyvinkin lyhyessä ajassa. Yksilötekijöihin katsotaan kuuluvan myös sukupuoli, temperamentti sekä itsetunto. (Haywood & Getchell 2009, 7, 236-237, 251-261.) Sukupuolierot näyttäisivät vaikuttavan tutkimusten mukaan fyysisen aktiivisuuden määrään - pojat ovat yleensä tyttöjä aktiivisempia. Sukupuolten väliset eroavaisuudet saattavat johtua tyttöjen varhaisemmasta kypsyamisprosessista. Pojat käyttävät leikkiessään enemmän tilaa, mikä saattaa vaikuttaa siihen, että pojat ovat tyttöjä aktiivisempia. Myös lapsen temperamentti vaikuttaa siihen, kuinka aktiivinen hän on. Temperamenttiltaan erilaiset lapset reagoivat eri tavoin ympäristön ärsykkeisiin. (Sääkslahti 2005.) Itsetuntoon liittyy arviointia omasta kyvykkyydestä, menestyksestä ja kelvollisuudesta, mikä osoitetaan muille sanojen ja toiminnan kautta. Motivaatio on tekijä, mikä vaikuttaa toimintaan osallistumiseen sekä toiminnassa mukana pysymiseen, kun taas motivaation puute johtaa usein toiminnan lopettamiseen. Motivaation säilymiseen liittyy muun muassa halu kehittää taitoja, saada uusia ystäviä ja pitää hauskaa. Motivaation puute voi

taas johtua esimerkiksi liiasta painostuksesta, hauskuuden tai edistymisen puutteesta. (Haywood & Getchell 2009, 251-257.)

Ympäristötekijät ovat kehon ulkopuolisia tekijöitä ja ne liittyvät ympärillä olevaan maailmaan. Ympäristötekijöihin kuuluvat lapsen elämän merkittävät ihmiset, kuten perheenjäsenet, ikätoverit, opettajat sekä mahdolliset valmentajat, joilla kaikilla on merkittävä rooli lapsen sosiaalisaatioprosessissa. He voivat toiminnallaan lannistaa tai rohkaista lasta toimintaan. Ympäristötekijöihin kuuluu myös lapsen sosiaalinen ympäristö, eli ympäristö, jossa lapsi viettää kehityksen kannalta merkitykselliset vuotensa. Tähän kuuluvat leikkiympäristö sekä lelut ja pelit, joita lapsi voi toiminnassaan käyttää. (Haywood & Getchell 2009, 8, 239-247.)

Laukkasen ja Rannikon (2010) mukaan 3–7 -vuotiaiden lasten yleisin liikkumisympäristö on kotia lähellä oleva ympäristö pihoiheen, metsineen ja leikkipuistoiheen. Liikunta- paikkojen aktiivinen käyttäminen on yhteydessä lasten motorisiin perustaitoihin. Haja-asutusalue on otollisempi ympäristö käsittelytaitojen kehittymiselle kuin kaupunkialue, sillä haja-asutusalue tarjoaa laajemman tilan ja vapauden liikkumiselle. Vanhempien oman liikunnallisen esimerkin antaminen ja liikkumismahdollisuuksien tarjoaminen tukevat lapsen motoristen perustaitojen kehittymistä. Yksittäiset motoriset perustaidot eivät kehity automaattisesti vaan kehittyäkseen ne vaativat erilaisissa ympäristöissä liikkumista, välineiden käyttämisen harjoittelua ja taitojen harjoittamista. Opittua taitoa tulisi harjoitella ja soveltaa myös uudelleenlaisessa ympäristössä. (Laukkanen & Rannikko 2010.)

Lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaa suuresti elinympäristö ja etenkin vanhempien rooli on merkittävä vaikuttaja. Vanhemmat voivat vaikuttaa lapsen käsityksiin fyysisestä aktiivisuudesta toimimalla roolimalleina ja tukien lapsen fyysistä aktiivisuutta kasvatuskäytännöillä. Vanhempien tulisi liikkua lapsen kanssa, seurata liikkumista ja kannustaa siihen, kuljettaa lasta liikkumispaikkoihin ja avustaa tarvittaessa kuluissa. (Laukkanen 2016, 19.) Yhdessä liikkuessa perheenjäsenet ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, mikä kehittää lapsen vuorovaikutustaitoja, lisää myönteistä suhtautumista toisiin liikkujiin ja opettaa ymmärtämään erilaisuutta. Myönteinen fyysinen minäkuva muodostuu lapselle yhdessä perheen kanssa koetusta ja jaetusta onnistumisen ilosta ja siksi erilaisiin kokeiluihin kannustaminen on tärkeää. (Sääkslahti 2016, 15.) Lapsilla, joilla on

alhainen sosioekonominen asema, fyysinen aktiivisuus on vähäisempää. Pienituloisissa perheissä elävien lasten vähäinen fyysinen aktiivisuus ja heikot motoriset perustaidot voidaan selittää sosioekonomisilla tekijöillä, joita voivat olla vanhempien työtilanne, lähiöiden turvattomuus ja fyysisen aktiivisuuden mahdollisuuksien puute. (Lubans ym. 2012, 2.) Suomalainen interventiohanke selvitti perhelähtöisen liikuntaneuvonnan vaikutusta lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motoriseen kehitykseen. Neuvonnalla oli suurin vaikutus lapsiin, joiden fyysistä aktiivisuutta tuettiin kotona vähiten. Myönteisiä vaikutuksia havaittiin myös lasten motorisen koordinaation kehityksessä ja pallonkäsitelytaidoissa. (Laukkanen 2016, 19.)

Lapsi näkee sekä sisällä että ulkona olevan ympäristön ja tilan mahdollisuutena liikkua. Aikuisilla on merkittävä rooli lapsen liikuntakokeilujen, erilaisten liikuntatapojen keksimisen ja itseilmaisun mahdollistamisessa. Ympäristön muokkaaminen on lapsen mielestä nautinnollista ja se on usein helpompaa toteuttaa ulkona. Vaikka lapset eivät tarvitse välineitä ja leluja liikkuaakseen, innostavat ne silti tutkimusten mukaan lapsia fyysisesti aktiivisempaan suuntaan. Tavanomaisia harrastuspaikkoja lapsilla ovat erilaiset kerhot, liikuntaseurat ja muut yksityiset tahot. Harrastustoiminta antaa lapselle mahdollisuuden opetella uusia asioita ja taitoja yhdessä muiden kanssa sekä solmia uusia ystävyyssuhteita. (Sääkslahti 2016, 15-16.)

Koulu on ihanteellinen ympäristö fyysiselle toiminnalle, sillä kouluilla on tarvittavat välineet, henkilöstö, tilat ja opetussuunnitelmat liikuntamahdollisuuksien edistämiseksi ja tarjoamiseksi (Lubans ym. 2012, 2). Myös Tulokortin 2018 mukaan lapsen liikkumisen mahdollistajana kouluympäristö on tärkeässä roolissa, sillä lapsi viettää suuren osan päivästä koulussa. Suomessa kansainvälisestikin tunnettu Liikkuva koulu -hanke pyrkii tekemään koulupäivistä viihtyisämpiä sekä fyysisesti aktiivisempia. Myös kuntien päätöksillä on merkitystä lasten liikunnan mahdollistamisessa muun muassa tarjoten liikuntatiloja ja -paikkoja sekä puistoja. Monipuoliset liikuntapaikat ja liikkumisympäristöt ovat kuntien vastuulla liikunnan edistämisessä, mutta kuntien välillä on kuitenkin huomattavia eroja tämän suhteen. Valtakunnan tasolla liikunnan edistäminen on huomioitu liikuntalailla, jonka tavoitteena on liikuntamahdollisuuksien ja hyvinvoinnin edistäminen sekä lasten kasvun ja kehityksen tukeminen. Myös aiemmin mainittu Liikkuva koulu -hanke on valtakunnallinen ohjelmakokonaisuus. (Tulokortti 2018, 38, 46-48.)

## 6 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka tavoitteena oli saada aikaan konkreettinen tuotos tiedon kokoamisen lisäksi (Salonen 2013, 19). Toimeksiantajana toimi Karelia-ammattikorkeakoulun moniammatillinen oppimis- ja palveluympäristö Voimala, jonne opinnäytetyön tuotos, ryhmätoimintamalli annettiin hyödynnettäväksi. Voimalan toimijoina ovat pääsääntöisesti sosiaali- ja terveysalojen opiskelijat. Opiskelijat voivat tehdä Voimalassa harjoitteluja, opinnäytetöitä sekä erinäisiä opintoihin kuuluvia oppimistehtäviä ja projekteja. (Karelia-ammattikorkeakoulu.) Ryhmänohjaajat voivat suunnitella sisällöt ryhmäkerroille mallin avulla. Mallilla pyritään sisällyttämään uudenlainen lasten ryhmätoiminta pysyväksi osaksi Voimalan projekteja. Ryhmätoimintamallissa tuodaan esille kohderyhmä, tapaamiskertojen rakenne, tarkoitus ja tavoite sekä sisältöehdotukset.

Opinnäytetyömme oli kehittämistyö, joka sisälsi kehitettävän tuotteen sekä tarkan kirjallisen raportin prosessista. Valitsimme kehittämistyöhömme konstruktivistisen mallin, koska siinä oli selkeät erilliset työvaiheet, jotka sisälsivät tavoitteet ja sisällön. Tämä työvaiheiden osittaminen selkeytti laajan kokonaisuuden työstämistä. Konstruktivistinen malli sisältää aloitus- ja suunnitteluvaiheen, esi- ja työstövaiheen sekä tarkistus- ja viimeistelyvaiheen, jonka lopputuloksena tuotos valmistuu. Tässä mallissa painottuvat myös inhimillisten tekijöiden huomioiminen sekä reflektointi kehittämistyön eri vaiheissa. (Salonen 2013, 16.) Havainnollistava kuvio konstruktivistisesta mallista löytyy luvusta 6.5.

### 6.1 Aloitusvaihe

Kehittämistyö alkaa aloitusvaiheesta, jossa kehittämistarve, kehittämistehtävä, toimintaympäristö ja toimijat tuodaan ilmi. Tässä vaiheessa sovitaan toimijoiden kesken kehittämistyön kannalta tärkeistä asioista, jotka antavat suunnan työlle. Huolellinen dokumentointi aloitetaan jo tässä vaiheessa. (Salonen 2013, 17.)

Opinnäytetyöprosessi alkoi toukokuussa 2018, kun saimme fysioterapian opettajalta ehdotuksen aiheesta. Tarkoituksena oli suunnitella aiheeseen liittyvä ryhmätoimintamalli toimeksiantajallemme Voimalalle sekä pilotoida ryhmätoimintaa. Honkalampi-säätiö oli ottanut yhteyttä ja kysynyt yhteistyön mahdollisuudesta Voimalan kanssa. Aluksi kohderyhmänä oli Honkalampi-säätiön erityislapset, joille oli tarkoitus suunnitella Voimalassa tapahtuvaa ryhmätoimintaa. Syksyllä koulun jatkuessa aloimme miettiä kohderyhmää uudelleen, sillä käytännön syistä johtuen yhteistyökumppani vaihtui. Käytyämme ohjaajien kanssa keskustelua päätimme yhdessä, että etsimme kohderyhmäksi tavallisia lapsia, joilla ei tarvitse olla erityistarpeita. Aloitimme ideapaperin työstämisen elokuussa 2018, jonka jälkeen kirjoitimme toimeksiantajan kanssa toimeksiantosopimuksen. Syyskuussa tapasimme ohjaajien kanssa ja ohjauskeskustelun jälkeen opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite muotoutui selkeämmäksi. Tietoperustaan tutustuminen ja suunnitelman kirjoittaminen aloitettiin etätyönä, sillä toinen meistä opinnäytetyön tekijöistä lähti harjoitteluun ulkomaille. Tämä osaltaan toi haasteita suunnitelman työstämiseen, sillä kommunikointi tapahtui tietokoneen välityksellä sekä aineiston keruu ulkomailta käsin osoittautui haastavaksi. Alusta saakka teimme opinnäytetyöhön liittyvää dokumentointia päiväkirjan avulla, joka auttoi meitä palaamaan aiempiin työvaiheisiin. Päiväkirjasta on ote liitteenä.

## 6.2 Suunnittelu- ja esivaihe

Aloitusvaihetta seuraa suunnittelu- ja esivaihe. Suunnitteluvaiheessa tehdään kirjallinen opinnäytetyösuunnitelma, jossa ilmenevät muun muassa työn tavoitteet, vaiheet, ympäristö, toimijat, tiedonhankintamenetelmät ja dokumentointitavat. Huolellisesti tehty opinnäytetyösuunnitelma helpottaa myöhempää toimintaa. Esivaiheessa suunnitelma käydään nopeasti läpi ja organisoidaan tulevaa työskentelyä, jotta turhalta työltä vältetään. (Salonen 2013, 17.)

Marraskuussa 2018 otimme yhteyttä useampaan Joensuun alueen peruskouluun kysyäksemme yhteistyöhalukkuudesta ja useiden yhteydenottoyritysten jälkeen Nepenmäen peruskoulu lähti yhteistyökumppaniksi. Sovimme tapaamisen tammikuulle 2019, mikä ei kuitenkaan toteutunut, sillä se jouduttiin perumaan useaan otteeseen yhteistyökumppanin yhteyshenkilön sairastumisen vuoksi. Saimme uudet yhteyshenkilöt kyseisestä



koulusta, mutta heihin ei saatu yhteyttä sähköpostitse. Aikataulullisista syistä jatkoimme opinnäytetyöprosessia ilman yhteistyökumppania. Myös pilotoinnista luovuttiin, minkä vuoksi tietoperustaksi muodostui vain teoreettisen tiedonhankinnan kautta hankitut tiedonlähteet. Samaan aikaan työstimme opinnäytetyösuunnitelmaa Karelia-ammattikorkeakoulun tiloissa päivittäin. Aluksi suunnitelman tietoperusta oli liian laaja ja jouduimme rajaamaan aihetta tiiviimmäksi saadaksemme selkeämmän kokonaisuuden. Tapasimme ohjaajia useampana peräkkäisenä viikkona ja tapaamisten avulla opinnäytetyön viitekehys termeineen ja asiasanoineen muotoutui sekä näkökulma tarkentui. Tässä prosessin vaiheessa haasteita olivat aiheen rajaaminen, otsikointi, näkökulman ja fysioterapeuttisen osaamisen esilletuonti. Aineistoa kerättiin jatkuvasti systemaattisella tiedonhaulla, verkkolähteistä ja kirjallisuudesta. Tietokannoista käytimme CINAHLIA, PubMediä sekä Mediciä. Käytimme myös Google Scholaria usein tiedonhaussa. Tammi-kuun lopulla osallistuimme Karelia-ammattikorkeakoulun kirjaston järjestämään opinnäytetyökliniikkaan, josta saimme hyviä neuvoja tutkimuksellisten artikkelien löytämiseen ja jatkoimme tiedonhankintaa tietoperustaa varten. Liikunta & Tiede -lehdet olivat tällöin kovassa käytössä etsiessämme tutkimusnäyttöä tietoperustaan. Teimme opinnäytetyöhön vielä muutoksia ja lisäyksiä, jonka jälkeen suunnitelma hyväksyttiin helmikuun 2019 alussa.

### 6.3 Työstövaihe

Työstövaihe on tärkeä kehittämistyön vaihe, joka on vaiheista kestoaltaan pisin ja vaativin. Tässä vaiheessa kehittämistyön suunnitelmassa ilmentyneet osatekijät toteutuvat. Työstäminen vaatii vastuun ottamista, itsenäisyyttä, suunnitelmallisuutta, sitkeyttä ja epävarmuuden sietokykyä. Kehittämistyön onnistumisen ja ammatillisen kehittymisen kannalta ohjauksen, vertaistuen ja palautteen saaminen ovat merkittävässä roolissa. (Salonen 2013, 18.)

Helmikuussa aloimme työstää ryhmätoimintamallia. Kävimme aluksi keskustelemassa toimeksiantajamme kanssa toiveista ja odotuksista ryhmätoimintamallia kohtaan. Tapaaminen auttoi meitä löytämään suunnan työskentelylle ja saimme myös Karelian julistepohjat, joihin aloimme tehdä ryhmätoimintamallia. Tämän jälkeen meillä alkoi käytännön harjoittelu, jonka vuoksi teimme opinnäytetyötä yhdessä kerran viikossa. Työs-

täminen alkoi suunnittelemalla ryhmäkertojen teemoja ideapaperin avulla, minkä jälkeen suunnitelma tarkentui ryhmäkertojen sisällön ja rakenteen osalta. Valitsimme teemat kokoamamme viitekehyksen avulla. Maaliskuussa lähetimme toimeksiantajallemme alustavan version ryhmätoimintamallista, josta pyysimme palautetta sähköpostitse. Muokkasimme ryhmätoimintamallia toimeksiantajan toiveiden mukaisesti, mutta seuraavassa ohjaustapaamisessa saimme ohjaajiltamme vielä neuvoja koskien ryhmätoimintamallin rakennetta sekä mallin ja tietoperustan yhdenmukaisuutta, joten mallin muokkaaminen vielä jatkui.

Työstimme opinnäytetyötä yhdessä noin kerran viikossa, sillä samaan aikaan oli nyt läsnäoloa vaativia kursseja ja muita opintoja. Koimme prosessin etenemisen haastavaksi, sillä joka kerta kun aloitimme raportin tai ryhmätoimintamallin työstämisen, niin tekemisen aloittaminen ja aiheeseen uudelleen syventyminen vei aikaa. Tämä toi turhautumisen tunteita, joista kuitenkin yhdessä selvisimme. Etsimme edelleen tietoperustaan täydennystä tutkimusten osalta, jotta saimme linkitettyä ja nivottua asiat loogisesti eteneväksi kokonaisuudeksi. Vasta tässä vaiheessa kirjoitimme tiivistelmän ja johdannon, sillä nyt meillä oli kasassa niihin tarvittava pohjatieto. Hioimme vielä ryhmätoimintamallia ja sovimme ohjaajien kanssa seuraavan ja viimeisen ohjauskeskusteluajan, jonka jälkeen varasimme opinnäytetyön esitysseminaarille ajan elokuulle.

#### **6.4 Tarkistus- ja viimeistelyvaihe**

Tarkistus- ja viimeistelyvaihe ovat työstövaiheen jälkeisiä vaiheita. Tarkistusvaiheessa kehittämistyön tuotosta arvioidaan ja arvioinnin perusteella joko palataan takaisin työstövaiheeseen tai siirrytään eteenpäin viimeistelyvaiheeseen. Viimeistelyvaiheessa viimeistellään tuotos sekä raportti, mikä tekee tästä vaiheesta vaativan ja aikaa vievän. (Salonen 2013, 18.)

Tarkistusvaiheessa vaihdoimme vielä joitakin ryhmätoimintamallin sisältämiä harjoitteita, jotta ne olivat yhteneväisempiä tietoperustan kanssa. Teimme pieniä muutoksia ryhmätoimintamallin asetteluihin ja katsoimme oikeinkirjoitusasioita läpi. Pohdimme ja arvioimme myös ryhmätoimintamallia ja sen toimivuutta sekä koko opinnäytetyön luo-

tettavuutta ja eettisyyttä. Lisäksi arvioimme ammatillista kehittymistämme ja mietimme mahdollisia työn jatkokehitysideoita.

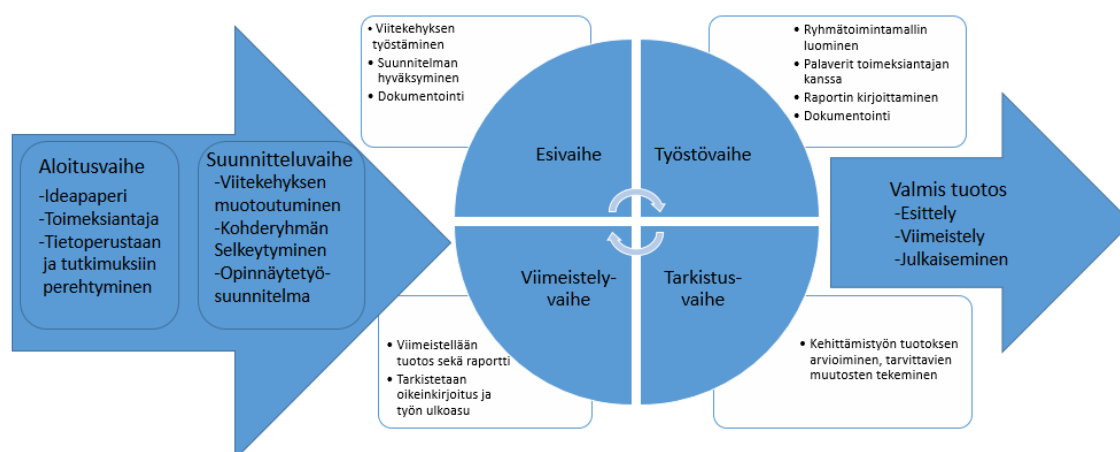
Pidimme koko opinnäytetyöprosessin ajan päiväkirjaa, mikä auttoi meitä hahmottamaan paremmin prosessin laajuutta ja palaamaan tarvittaessa aiempiin työvaiheisiin ja raporttoimaan niistä. Kirjoitimme päiväkirjaan mietteitämme sekä kysymyksiä ohjaajille, ohjaajien kanssa käydyt tapaamiset, niiden sisällöt ja päivämäärät. Kirjasimme ylös myös toimeksiantajan kanssa käydyt keskustelut sekä yhdessä työskentelyn ajankohtineen.

Vasta työn loppuvaiheessa, viimeistelyvaiheessa, teimme suomenkielisen sekä englanninkielisen tiivistelmän. Tarkastimme myös lähteet ja ulkoasun asetukset sekä korjasimme kirjoitusvirheet.

## 6.5 Valmis tuotos

Kehittämistyöstä syntyy tavallisesti jokin konkreettinen tuotos, kuten esimerkiksi opas, esite, toimintapäivä tai malli. Tämä erottaa toiminnallisen opinnäytetyön tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä, jossa tavoitteena on tuottaa uutta tietoa. (Salonen 2013, 19.)

Elokuun 2019 lopussa esitimme valmiin opinnäytetyömme seminaarissa. Esityksen jälkeen saamamme vertaisarvioijien, toimeksiantajan sekä ohjaajien antaman palautteen perusteella teimme viimeiset korjaukset opinnäytetyön raporttiin ja tuotokseen. Korjauksen jälkeen opinnäytetyömme oli valmis julkaistavaksi opinnäytetöiden arkistoon Theseukseen sekä ryhmätoimintamalli annettavaksi toimeksiantajallemme Voimalalle.



Kuva 7. Opinnäytetyön työvaiheet. Konstruktivistinen malli. (Mukaihen Salonen 2013.)

## 7 Liikuta! -ryhmätoimintamalli

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi Liikuta! -ryhmätoimintamalli, jonka tavoitteena oli tukea 7–10 -vuotiaiden lasten motorista kehitystä ja fyysistä aktiivisuutta. Ryhmätoiminnan avulla voidaan tukea lapsia ohjattujen harjoitteiden, leikkien ja pelien sekä kotiin annettavien tehtävien keinoin. Moniammatillisuus, lasten osallistuminen, fyysisen aktiivisuuden sekä motorisen kehityksen tukeminen toimivat Liikuta! -ryhmän lähtökohtina.

Liikuta! -ryhmää ohjaavat Voimalassa käytännön harjoittelua suorittavat Karelia-ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijat. Ryhmälle valitaan vastuupäälliköt, jotka ottavat päävastuun ryhmän toiminnasta ja toiminnan etenemisestä, mainostamisesta, perheiden tiedottamisesta sekä reflektoinnista ja palautteen keräämisestä.

Liikuta! -ryhmä suunniteltiin toteutettavaksi moniammatillisesti, mikä huomioitiin ryhmätoimintamallin rakenteessa ja sisällössä. Harjoitteiden suoritusohjeet ovat selkeästi kerrottu ryhmätoimintamallissa. Ryhmätoimintamalli on tehty teorian perusteella ja lisäksi harjoitteiden valitsemisessa on huomioitu lasten motorisen kehityksen kokonaisvaltainen tukeminen. Ryhmätoimintamallin alussa on esitelty yleisesti ryhmän toiminta, tarkoitus ja tavoite sekä kerrottu tapaamiskertojen teemat. Jokaiselle tapaamiskerralle on laadittu teemaan sopivat tavoitteet sekä annettu sisältöehdotuksia tukemaan tavoitteiden saavuttamista. Lisäksi ryhmätoimintamallissa on arvioitu tapaamiskertojen ajankäyttöä sekä esitetty harjoituksiin, peleihin ja leikkeihin tarvittavat välineet. Ohjaajat voivat kuitenkin tarvittaessa tehdä muutoksia ja lisäyksiä tapaamiskertojen sisältöön, huomioiden kuitenkin asetetut tavoitteet. Ryhmätoimintamallissa on myös maininta viidelle ensimmäiselle kerralle kotiin annettavasta tehtävästä. Voimalan opiskelijat voivat määrittää kotitehtävän. Kotitehtävän tarkoituksena on tukea ryhmän ulkopuolella lapsen fyysistä aktiivisuutta ja motorista kehitystä sekä aktivoida perhe mukaan yhteiseen toimintaan. Suoritetusta kotitehtävästä lapsi saa palkinnoksi tarran, jonka hän voi kiinnittää korttiin, jonka Voimalan opiskelijat suunnittelevat.

Ryhmä toteutuu kerran viikossa kuuden viikon ajan ja yksi tapaamiskerta on kestoltaan 60 minuuttia. Tapaamiskerrat sisältävät yhteisen aloituksen, teeman mukaista toimintaa

sekä lopetuksen, jonka yhteydessä kotitehtävä annetaan. Ensimmäinen tapaamiskerta on tutustumiskerta, jolloin lapset ja ohjaajat saavat tutustua toisiinsa pelien ja leikkien kautta. Tutustuminen on tärkeää, jotta lapset voivat tuntea olonsa turvalliseksi. Ensimmäisellä kerralla luodaan yhteiset säännöt ja toimintatavat ryhmälle, mikä sitouttaa osallistujia yhteiseen toimintaan. Lapsille kerrotaan myös kotitehtävien suorittamisesta ja palkitsemisesta. Toisesta tapaamiskerrasta viidenteen kerrat ovat rakenteeltaan keskenään hyvin samanlaiset. Aloitus ja lopetus ovat aina samanlaiset, jotta toiminta olisi selkeää ja se myös auttaa lapsia keskittymään ja osallistumaan. Yhteisen aloituksen jälkeen aloitetaan toiminta ja hajaannutaan tilaan työskentelemään. Kertojen teemat ovat koordinaatio, asennonhallinta, kehotietoisuus sekä tilan ja suunnan hahmottaminen. Viimeinen eli kuudes tapaaminen on teemat kokoava kerta, joka toteutetaan motoriikkaratana. Teemat on eritelty helpottamaan ohjaajien työskentelyä, mutta jokaisella kerralla kehoa kuormitetaan ja motorisia taitoja haastetaan kokonaisvaltaisesti. Harjoitteiden ympärille on suunniteltu tarinan aihe, joka tekee harjoittelusta lapsille hauskeempaa. Aiheita ovat urheilu, eläintarha, merirosvo, avaruus ja viidakko. Lopuksi lapsilta kerätään palautetta toiminnasta ja kokemuksista. Tarkempia ohjeita palautteen keräämistä varten ei ole ryhmätoimintamalliin suunniteltu, jotta Voimalan opiskelijat voivat käyttää haluamaansa palautteen keräämismenetelmää.

Ryhmätoimintamalli on luotu tukemaan normaalisti kehittyneen lapsen motorista kehitystä ja fyysistä aktiivisuutta. Tavoitteiden saavuttaminen on yksilöllistä ja siihen vaikuttaa suuresti lapsen lähtötilanne sekä ryhmätoiminnan ulkopuolella tapahtuva aktiivisuus. Motorista kehitystä ja fyysistä aktiivisuutta voidaan myös tukea lapsen arjessa ilman fysioterapeutin tai jonkun muun ammattilaisen valvontaa. Ryhmätoimintamalli toimii kuitenkin mallina ja esimerkkinä toiminnasta ja tehtävistä, joita lasten kanssa voidaan tehdä motorisen kehityksen ja fyysisen aktiivisuuden tukemiseksi. Ryhmätoimintamallin sisällön kokoamiseen hyödynnettiin opinnäytetyön tietoperustaa, Jump Ahead -käsikirjaa sekä muuta kirjallisuutta. Harjoitteet, leikit ja pelit on valittu teeman mukaisesti tukemaan kokonaisvaltaisesti lasten motorista kehitystä ja fyysistä aktiivisuutta.

Ryhmätoimintamallissa on kansilehti, sisällysluettelo, sisältösivut sekä lähdeluettelo. Ryhmätoimintamallissa on 14 sivua ja se on tehty A4-koossa. Väriyksessä on käytetty Karelia-ammattikorkeakoulun tunnusvärejä, eli vihreää ja valkoista. Fonttina on käytetty

ty Constantia 13. Valmis tuotos esitetään seminaarissa elokuussa 2019. Opinnäytetyön esittämisen ja tarkastamisen jälkeen se julkaistaan Theseuksessa. Valmis ryhmätoimintamalli luovutetaan toimeksiantajalle käyttöön.

## **8 Pohdinta**

### **8.1 Opinnäytetyöprosessin ja tuotoksen arviointi**

Opinnäytetyömme tavoitteena oli luoda 7–10 -vuotiaiden lasten motorista kehitystä ja fyysistä aktiivisuutta tukeva ryhmätoimintamalli oppimis- ja palveluympäristö Voimailan käyttöön. Saavutimme tavoitteemme ja olemme hyvin tyytyväisiä ryhmätoimintamalliin, sillä lopputulos on sisällöltään laadukas ja selkeä. Ryhmätoimintamallin työstämiseen käytimme runsaasti aikaa ja työskentelimme osittain yhdessä sekä etäyhteydellä Skypen välityksellä. Ryhmätoimintamallin työstämisessä suuri osa ajasta kului teemojen sisällä olevien harjoitteiden valitsemiseen. Halusimme harjoitteiden olevan mahdollisimman lasten kokonaiskehitystä tukevia, ikään sopivia ja hauskoja, jotta lapset jaksavat keskittyä niiden suorittamiseen.

Ryhmätoimintamalli tehtiin huomioiden toimeksiantajan kommentit ja toiveet. Saimme toimeksiantajalta Karelia-ammattikorkeakoulun logolla varustellun julistepohjan, johon ryhmätoimintamalli tehtiin. Ryhmätoimintamalli olisi voitu tehdä myös Karelia-ammattikorkeakoulun Power-point -pohjaan, mutta valitsimme julistepohjan sen käytön ja helpon muokattavuuden vuoksi. Olemme tyytyväisiä myös ryhmätoimintamallin visuaaliseen ilmeeseen. Huomioimme visuaalisessa ilmeessä yhtenevän fontin, värimaailman sekä tekstien asettelut.

Aloitimme opinnäytetyön työstämisen etuajassa ja sen vuoksi syksyllä 2018 ajan löytäminen opinnäytetyön työstämiseen oli haastavaa. Tammikuusta 2019 alkaen ryhmälämme oli kuitenkin hyvin tyhjä lukujärjestys, jolloin meillä oli aikaa jatkaa prosessia päivittäin. Käytännön harjoittelujaksot ovat osaltaan hidastaneet opinnäytetyön kirjoittamista. Salosen konstruktivistinen malli on auttanut meitä aikatauluttamaan ja hahmotamaan opinnäytetyöprosessia. Ohjaajien antama palaute auttoi meitä myös hahmotta-

maan opinnäytetyöhön käytettävää aikataulua. Opinnäytetyön esittäminen toukokuussa 2019 olisi ollut molempien toiveena, mutta ymmärsimme realiteetit aikataulun suhteen, ja siirsimme seminaaripäivän elokuuhun 2019. Kaikesta huolimatta opinnäytetyö on edennyt johdonmukaisesti, eikä suuria taukoja ole tullut prosessin aikana.

Opinnäytetyöprosessin haasteena meillä oli alussa tietoperustan rajaaminen. Tuntui haastavalta rajata tiettyjä aihealueita pois, koska ne tuntuivat tärkeiltä. Opinnäytetyön näkökulma ja oleelliset aihealueet löytyivät ja muotoutuivat opinnäytetyöhön ohjaajien avulla sekä selaamalla useita eri lähteitä. Erityisesti suunnitteluvaihe olisi vaatinut meiltä enemmän suunnitelmallisuutta, sillä jouduimme muokkaamaan tietoperustaa niin paljon alkuperäisestä, että teimme opinnäytesuunnitelman kokonaan uudelleen. Haasteellista ryhmätoimintamallin tekemisessä oli myös englanninkielisten ammatillisten termien kääntäminen päteviksi suomenkielisiksi termeiksi. Suomenkieliset vastineet löytyivät selaamalla suomenkielistä kirjallisuutta. Sanakirjojen käyttäminen oli myös hyödyllistä. Sopivien tutkimusten löytäminen oli yksi suurimmista haasteista, koska monet uusista tutkimuksista olivat maksullisia ja tästä syystä emme voineet käyttää niitä. Systemaattisen tiedonhaun tuloksena veloituksettomia ja käyttökelpoisia lähteitä löytyi kuitenkin työn kannalta tarvittava määrä.

## **8.2 Luotettavuus ja eettisyys**

Kaikki materiaali, jota opinnäytetyössä käytettiin, ovat kirjallisuuteen ja tutkittuun tietoon perustuvaa. Opinnäytetyön vaiheet raportoitiin tarkasti ja todenmukaisesti alusta asti. Opinnäytetyöprosessi toteutui tieteellisen käytännön ohjeiden mukaisesti, jonka lähtökohtia ovat tiedonhankinta- ja arviointimenetelmät, lähdeviittaukset, vaatimusten mukainen raportointi ja aineistojen tallentaminen sekä yleisesti vastuullinen toiminta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012).

Teimme toimeksiantaja Voimalan kanssa toimeksiantosopimuksen, jossa sovimme muun muassa aiheesta ja aikataulusta, tuotoksesta ja sen tarkoituksesta ja tavoitteesta sekä työn käyttöoikeuksista. Kirjallisia sopimuksia allekirjoitettiin yksi kullekin osapuolelle eli meille opinnäytetyön tekijöille, toimeksiantajalle sekä Karelia-ammattikorkeakoulun edustajalle.

Pyrimme käyttämään opinnäytetyössämme mahdollisimman tuoreita ja ajanmukaisia lähteitä, mutta otimme myös muutaman yli 10 vuotta vanhan lähteen, sillä saatavilla ei ollut samasta aiheesta uudempaa tietoa. Lähteet ovat pääsääntöisesti tutkimusartikkeleita sekä ammattikirjallisuutta. Käytimme muutamaa fysioterapian, pedagogiikan ja lääketieteen oppikirjaa yleistietona. Opinnäytetyössä käytetyt kuvat ovat itse tehtyjä ja piirrettyjä, jotta välttyttiin rikkomasta tekijänoikeuksia.

### **8.3 Ammatillinen kehittyminen**

Toinen meistä oli aiempien korkeakouluopintojen myötä tehnyt kertaalleen vastaavanlaisen ison kirjallisen työn, mutta silti prosessin työmäärä selkeni vasta prosessin edetessä. Työn tietoperustan luominen oli haasteellisempaa kuin uskoimmekaan. Parityöskentely sujui kuitenkin koko prosessin ajan moitteetta. Olimme hyvin samaa mieltä alusta asti opinnäytetyöhön liittyvistä asioista ja aikatauluttamisesta. Molempien tavoitteet olivat myös samanlaiset, joten eteneminen oli selkeää ja johdonmukaista. Teimme opinnäytetyötä suurimmaksi osaksi tiiviisti yhdessä, mutta myös yhdessä Skypen välityksellä sekä itsenäisesti.

Opinnäytetyöprosessin myötä tiedonhankintataitomme ovat kehittyneet paljon ja englanninkielisiin lähteisiin tutustuminen on kartuttanut ammatillista sanastoamme. Opinnäytetyön tekemisessä ja tietoperustan rakentamisessa ohjaajien ja toimeksiantajan antama tuki oli etenkin prosessin alkuvaiheessa erittäin merkittävää. Prosessin edetessä opinnäytetyön tekemisen vaiheet tulivat tutuiksi meille. Perehtyminen 7–10 -vuotiaiden lasten motoriseen kehitykseen ja fyysiseen aktiivisuuteen sekä niiden tukemiseen on kehittänyt molempia ammatillisesti.

### **8.4 Jatkotutkimus- ja kehittämisideat**

Jatkokehitysideana ryhmätoimintamallia voisi testata asiakkailla pilotoimalla ja tutkia ryhmätoimintamallin toimivuutta sekä ryhmätoiminnan vaikuttavuutta. Ryhmätoimintamallin toimivuutta voisi tutkia esimerkiksi laadullisen tutkimuksen keinoin. Vanhem-



pien, lasten ja ohjaajien kokemuksia ryhmätoiminnasta voisi selvittää kyselylomakkeen avulla. Ohjaajilta voitaisiin tiedustella, tukiko ryhmätoimintamalli motorista kehitystä ja fyysistä aktiivisuutta, oliko ryhmätoimintamalli helppolukuinen ja selkeä ja mitä muutoksia he jäivät kaipaamaan. Voimalan opiskelijat voisivat myös pohtia, toimiko ryhmätoimintamalli tällaisenaan moniammatillisessa ympäristössä.

## Lähteet

- Burns, H., Davies, D., Jewell, T. & McBride, M. 2011. A Report on physical activity for health from the four home countries'. Start active, stay active. [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/216370/dh\\_128210.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/216370/dh_128210.pdf). 14.7.2019.
- Burns, R., Fu, Y., Hannon, J. & Brusseau, T. 2017. School Physical Activity Programming and Gross Motor Skills in Children. *Am J Health Behav.* 41 (5), 591-598.
- Figueroa, R. & An, R. 2016. Motor Skill Competence and Physical Activity in Preschoolers: A Review. *Matern Child Health J.*
- Fjørtoft, I., Pedersen, A., Sigmundsson, H. & Vereijken, B. 2011. Measuring physical fitness in children who are 5 to 12 years old with a test battery that is functional and easy to administer. *Physical therapy*, 91(7).
- Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim.
- Gallahue, D. & Ozmun, J. 2006. Understanding motor development. Singapore: McGraw Hill.
- Gallahue, D., Ozmun, J. & Goodway, J. 2012. Understanding motor development. Singapore: McGraw Hill.
- Global Matrix 3. Kansainvälinen vertailu. Jyväskylä: LIKES. <https://www.likes.fi/ajankohtaista/global-matrix-3> 11.2.2019.
- Halme, T. 2008. Fyysismotorinen suorituskky ja sitä selittävät tekijät 3–8-vuotiailla lapsilla. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 207. Jyväskylä: LIKES.
- Hamari, L. 2018. Assessment and promotion of physical activity in children – with special reference to children diagnosed with cancer. Turun yliopisto. <http://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/144659/AnnalesD1338Hamar1.pdf?sequence=1&isAllowed=y> 11.2.2019.
- Haywood, K. & Getchell, N. 2009. Life span motor development. 5th edition. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hillman, C. 2016. Fyysinen aktiivisuus, kunto, kognitio ja koulumenestys. *Liikunta & Tiede* 53 (5).
- Iivonen, S., Laukkanen, A., Haapala, E. & Reunamo, J. 2016. Motoristen taitojen kehitys. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf#page=34>. 5.5.2019.
- Iivonen, S., Sääkslahti, A. & Laukkanen, A. 2016. KTK lasten motorisen koordinaation mittarina – systemaattinen katsaus. *Liikunta & Tiede* 53 (2-3).
- Jaakkola, T. 2016. Taidon oppiminen rakentuu havainnon, toiminnan ja ympäristön vuorovaikutukselle. *Liikunta & Tiede* 53 (2-3).
- Jürimäe, T. & Jürimäe, J. 2000. Growth, physical activity, and motor development in prepubertal children. Boca Raton, Florida. CRC Press. <https://romaniailiradu.files.wordpress.com/2015/02/growth-physical-activity-and-motor-development-in-prepubertal-child.pdf>. 3.6.2019.
- Kalaja, S. 2016. Liikuntataitojen oppimisen ja opettamisen uudet suunnat. *Liikunta & Tiede* 53 (2-3).
- Kari, J. 2016. Liikunnallinen elämäntapa syntyy kokemuksellisesti oppien. *Liikunta & Tiede* 53 (5), 24.
- Kauranen, K. & Tiainen, T. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Liikuntatieteellinen seura. Tampere: Tammerprint OY.

- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi.  
[http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen\\_aktiivisuuden\\_suositus\\_kouluikaisille.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf) 1.2.2019.
- Laukkanen, A., Finni, T., Pesola, A. & Sääkslahti, A. 2013. Reipas liikunta takaa lasten motoristen perustaitojen kehityksen – mutta kevyttäkin tarjotaan! *Liikunta & Tiede* 50 (6).
- Laukkanen, A. & Rannikko, O. 2010. Puusta pelikentille: varhaisvuosien fyysisten ja sosioemotionaalisten ympäristötekijöiden yhteys 7-vuotiaiden lasten motorisiin perustaitoihin ja liikunnan itsearviointeihin.
- Laukkanen, A. 2016. Perhe kohteena: lapsen fyysinen aktiivisuus tavoitteena. *Liikunta & Tiede* 53 (5).
- Leonard, H. 2016. The Impact of Poor Motor Skills on Perceptual, Social and Cognitive Development: The Case of Developmental Coordination Disorder. *Frontiers in Psychology* (7).
- Leung, C., Tsang, S. & Li, B. 2017. Efficacy of Fun to Learn for the Young Program: Randomized Controlled Trial. *Journal of Child & Family Studies* 26:2865-2878.
- Lobo, M., Harbourne, R., Dusing, S. & McCoy, S. 2013. Grounding early intervention: Physical therapy cannot just be about motor skills anymore.
- Lubans, D., Morgan, P., Weaver, K., Callister, R., Dewar, D., Costigan, S., Finn, T., Smith, J., Upton, L. & Plotnikoff, R. 2012. Rationale and Study Protocol for the Supporting Children's Outcomes Using Rewards, Exercise and Skills (SCORES) Group Randomized Controlled Trial: A Physical Activity and Fundamental Movement Skills Intervention for Primary Schools in Low-Income Communities. *BMC Public Health* 12.
- Päkärrä, K. & Seppälä, M. 2008. Liikunnan strukturointi motoriikkaradalla.  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/2743/2008\\_pakara\\_krista\\_seppala\\_marjaana.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/2743/2008_pakara_krista_seppala_marjaana.pdf?sequence=1&isAllowed=y) 15.5.2019.
- Rajala, K., Haapala, H., Kantomaa, M. & Tammelin, T. 2010. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. LIKES-tutkimuskeskus. <http://tulesa.fi/wp-content/uploads/2015/11/Liikunnan-edist%C3%A4minen-lapsilla-ja-nuorilla%E2%80%93liikuntaan-vaikuttavat-tekij%C3%A4t-ja-liikuntainterventioiden-vaikutukset.pdf>. 13.7.2019.
- Rintala, P., Sääkslahti, A. & Iivonen, S. 2016. 3-10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. *Liikunta & Tiede* 53 (6).
- Robinson, L. 2010. The Relationship Between Perceived Physical Competence and Fundamental Motor Skills in Preschool Children. Blackwell Publishing Ltd, *Child: Care, Health and Development* 37 (4), 589-596.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön.
- Sherborne, V. 1993. Lasten kokonaiskehitystä tukeva liikunta. Yleisopetus, erityisopetus ja esiopetus. Helsinki: Kehitysvammaliitto.
- Shirley, D., Ploeg, H. & Bauman, A. 2010. Physical activity promotion in the physical therapy setting: Perspectives from practitioners and students. *Physical therapy*, 90 (9).
- Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3–7 -vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin.
- Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus

- Tammelin, T. 2017. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. Liikuntapedagogiikka, 54.
- The 2018 United States report card on physical activity for children and youth. National Physical Activity Plan.  
[http://physicalactivityplan.org/projects/PA/2018/2018\\_USReportCard\\_UPD\\_ATE\\_12062018.pdf?pdf=page-link](http://physicalactivityplan.org/projects/PA/2018/2018_USReportCard_UPD_ATE_12062018.pdf?pdf=page-link) 11.2.2019.
- Tuloskortti. 2018. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Jyväskylä: LIKES.  
[https://www.likes.fi/filebank/2776-tuloskortti2018\\_FI\\_PDF\\_150.pdf](https://www.likes.fi/filebank/2776-tuloskortti2018_FI_PDF_150.pdf)  
 11.2.2019.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Ammattikorkeakoulujen opinnäyteöideneettiset suositukset.  
<https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ammattikorkeakoulujen%20opinn%c3%a4ytet%c3%b6iden%20eettiset%20suositukset.pdf>.14.7.2019.
- UKK-instituutti. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.  
[http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen\\_aktiivisuuden\\_suositus\\_kouluikaisille.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf). 1.2.2019.
- Vedul-Kjelsås, V., Sigmundsson, H., Stensdotter, A.-K. & Haga, M. 2011. The relationship between motor competence, physical fitness and self-perception in children. Blackwell Publishing Ltd, Child: care, health and development, 38 (3), 394-402.
- Vuori, I., Taimela, T. & Kujala, U. 2005. Liikunta, kunto ja terveys. Liikunta lapsena ja nuorena. Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim, 16–29, 145–170.
- Wrotniak, B., Epstein, L., Dorn, J., Jones, K. & Kondilis, V. 2006. The relationship between motor proficiency and physical activity in children. Pediatrics, 118 (6).
- Zeng, N., Ayyub, M., Sun, H., Wen, X., Xiang, P. & Gao, Z. 2017. Effects of Physical Activity on Motor Skills and Cognitive Development in Early Childhood: A Systematic Review. Hindawi.

## Toimeksiantosopimus



## OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIAOTOSOPIMUS

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

<b>Toimeksiantaja</b>	Nimi (esim. yritys) Karelia-ammattikorkeakoulun oppimis- ja palveluympäristö Voimala Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) Kaisa Juvonen, kaisa.r.juvonen@karelia.fi, 09-69292920		
<b>Tekijät</b>	Työn aihe LIIKUTA-Motorista kehitystä ja fyysistä aktiivisuutta tukeva ryhmätoimintamalli 7-10-vuotiaille lapsille		
	Nimi Tiina Ikonen ja Oona Nikkanen	Opiskelijanumero	
	Katuosoite	Postinumero	Postitoimipaikka
		80220	Joensuu
	Puhelin	Sähköpostiosoite	
		tiina.ikonen@edu.karelia.fi	
		oona.nikkanen@edu.karelia.fi	
	Suorittava tutkinto	Ryhmittynus	
	fysioterapeutti AMK	STFNK17	
<b>Karelia-amk</b>	Yhteyshenkilön nimi (Ohjaajat)		Tehtävänimike
	Pirjo Vuoskoski ja Anne Ryhänen		yliopettaja, lehtori
	Toimipaikka ja osoite		
	KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU		
	TIKKARINNE 9		
	Puhelin	Sähköpostiosoite	
		pirjo.vuoskoski@karelia.fi	
		anne.ryhanen@karelia.fi	
	<b>Toimeksiantosopimuksen ehdot</b>		
<b>Ohjaus</b>	Ohjaaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja Ohjaaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.		
<b>Dokumentointi</b>	Karelia-amk:ssa toteutetaan avointa toimintakulttuuria, mikä tarkoittaa, että myös opinnäytetöiden aineistot ja tulokset avataan soveltuvin osin erillisen ohjeistuksen mukaisesti (ml. avoin julkaiseminen). Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeen mukainen kirjallinen raportti, joka julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa tai josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon. Työ arkistoidaan Karelia-amk:n kirjastoon sähköisessä muodossa.		
<b>Oikeudet</b>	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus hyödyntää tuloksia omassa opetuksessa ja tutkimus- ja kehittämistoiminnassaan. Sopijaosapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksista koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuskohtaan nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeudet säilyvät voimassa.		
<b>Keksinnöt</b>	Jos Tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ensisijaisesti Toimeksiantajan tai niiden puuttuessa ammattikorkeakoulun keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyysmallilla.		
<b>Vastuut</b>	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.		
<b>Lisäksi sovitaan</b>	Opinnäytetyön tuotoksena syntyy ryhmätoimintamalli, joka luovutetaan Voimalan käyttöön kesäkuuhun 2019 mennessä.		
<b>Salassapito</b>	Ohjaajalla ja opinnäytetyön Tekijällä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin viiden vuoden ajan. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään erillistä salassapitosopimusta.		
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) saman sisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.		
	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitus	
<b>Toimeksiantaja</b>	5.2.2019.		
<b>Tekijät</b>	Joensuu 5.2.2019		
<b>Karelia-amk</b>	15.5.2019		
		ANNE RYHÄNEN	

## Otteita päiväkirjasta



**16.10.2018**

Tiina kävi ohjaajan luona juttelemassa opinnäytetyön menetelmistä (lineaarinen-, spiraali-, konstruktivistinen malli). Hän suositteli "virkeästi verkossa" opinnäytetyön selaamista ja sieltä erityisesti kohtaa, jossa näkyi, kuinka ryhmätoimintamalli on tuotu esille (tässä työssä oli kuvien kautta). Soittelimme Oonan kanssa ja molemmille selkiytyi, mistä lähteä tutkimaan opinnäytetyöhömmö sopivaa menetelmää.

### Kysymyksiä:

-Miten arvioidaan ryhmää? Esim. karkeamotoriikan testausta? Millaisia mittareita siihen on?

-Jos käytetäänkin laadullista tutkimusmenetelmää arvioinnissa, millaisia kysymyksiä voidaan käyttää?

-Seuraavaksi pitäisi miettiä kohderyhmä, saisiko lapset Nepenmäen koulusta? kun Karelia-ammattikorkeakoulu tekee heidän kanssaan yhteistyötä muutenkin.



**29.10** Tiina soitti Nepenmäen koulun sihteerille ja sai sitä kautta erityisopettajan yhteystiedot, kokeili soittaa hänelle kuitenkin onnistumatta.

### 30.10 Videopuhelu Oonan kanssa, kysymyksiä lisää:

-kun mainitsemme opparissa "sosiaalisia taitoja kehittävän", millä tavalla se pitää avata?

-millä tavalla voidaan hyödyntää sosionomiopiskelijoiden keräämää tietoa?

-heidän lähteensä voidaan esimerkiksi laittaa ylös

-30.10 Tiina laittoi erityisopettajalle sähköpostia, kun soittoihin ei vastattu.

### 30.10 Videopuhelu

-opparisuunnitelman tekoa ja sen lähetys ohjaajille



**5.2.2019 ONT keskustelu**

-suunnitelma hyväksytty  
-kaisan kanssa pitää keskustella ryhmätoimintamallin sisällöstä

**20.3.2019**

-mitkä yksilötekijät vaikuttaa fyysiseen aktiivisuuteen?

-laatu!

-havaintomotoriikkaa lisää

### 3.4 opparipalaveri

-tarjoamalla fyysiseen aktiivisuuteen mahdollisuuksia vaikutetaan myös motorisiin perustaitoihin/motoriseen kehitykseen

-niilo mäki instituutti

-miksi ollaan valittu nämä otsikot ryhmätoimintamalliin?

-asennonhallinta

-korostetaan mallissa onnistumisen tunnetta, helpommasta harjoitteesta vaikeampaan (hulavanne on liian vaikea)



## Ryhmätoimintamalli



# Liikuta! - ryhmätoimintamalli

## 7-10 vuotiaan lapsen motorista kehitystä ja fyysistä aktiivisuutta tukeva ryhmätoimintamalli

Ryhmätoimintamalli on toteutettu fysioterapeuttiopiskelijoiden kehittämistyönä. Tekijöinä Tiina Ikonen ja Oona Nikkanen (2019).

Kehittämistyön tarkoituksena oli koota tietoa 7-10 vuotiaan lapsen motorisen kehityksen tukemisesta ja fyysisen aktiivisuuden merkityksestä motoriseen kehitykseen. Tehtävänä oli tutkimusten ja kirjallisuuden pohjalta koota tietoa motorisen kehityksen ja fyysisen aktiivisuuden tukemisesta sekä luoda niiden avulla ryhmätoimintamalli.

Idea ryhmätoimintamallin luomisesta syntyi yhteistyökumppanin toiveesta ja tarpeesta. Ryhmätoimintamalli auttaa Voimalan opiskelijoita järjestämään tämänkaltaista ryhmätoimintaa tulevaisuudessa. Ryhmätoimintamallissa tuodaan esille esimerkkejä tärkeistä motorisista harjoitteista, joita tulisi harjoitella kaikkien lasten kanssa. Nämä valitut harjoitteet pyrkivät tukemaan myös lasten sosiaalisia taitoja. Siinä on myös aikataulutettu ryhmäkertojen rakenne ja esitetty tarvittavat välineet. Ryhmänohjaajat täydentävät ryhmäkertojen sisältöä teemojen mukaisesti.

Valmis ryhmätoimintamalli on vapaassa käytössä oppimis- ja palveluympäristö Voimalalla.



## Ryhmäkertojen teemat

Ryhmäkertojen teemat näkyvät alla, ja niiden sisältämät harjoitteet ovat lasten kokonaiskehitystä tukevia. Ryhmäkertojen harjoitusehdoituksia voi muokata teemojen puitteissa. Sulkuihin on merkitty aiheet elävöittämään harjoittelua. Harjoitteiden ympärille rakennetaan aiheiden mukainen tarina.

1. Tutustuminen  
*-Yhteisten sääntöjen luominen sekä ohjaajän ja ryhmäläisiin tutustuminen. Myönteisen ilmapiirin luominen.*
2. Koordinaatio (urheilu)  
*-Visuaalisen hahmottamisen harjoittaminen, ajan hahmottamisen harjoittaminen ja silmä-käsi sekä silmä-jalka koordinaation harjoittaminen.*
3. Asennonhallinta (eläintarha)  
*-Keskivartalon hallinnan ja tasapainon harjoittamista monipuolisesti kuormittavilla harjoituksilla.*
4. Kehotietoisuus (merirosvo)  
*-Kehon osien hahmottamista ja kehotietoisuuden harjoittamista monipuolisesti kuormittavilla harjoituksilla.*
5. Tilan ja suunnan hahmottaminen (avaruus)  
*-Tilan ja suunnan hahmottamisen harjoittamista monipuolisesti kuormittavilla harjoituksilla.*
6. Motoriikka (viidakko)  
*-Kokonaiskehitystä tukevia harjoitteita radan avulla. Palautteen kerääminen.*





## 1. Tutustuminen

**Tavoite:** Yhteisten sääntöjen luominen sekä ohjaajiin ja ryhmäläisiin tutustuminen. Myönteisen ilmapiirin luominen.

**Aloituspöytä istuen 20 min**

**Sääntöjen luominen**

- Luodaan lasten kanssa yhdessä säännöt, kuinka ryhmässä toimitaan
- Mahdollistetaan jokaisen lapsen osallistuminen sääntöjen luomiseen

**Tutustumisleikit/-pelit**

- Tutustutaan leikkien ja pelien avulla ohjaajiin ja ryhmäläisiin
- Harjoitellaan nimien muistamista
- Luodaan kaikille turvallinen ja miellyttävä ilmapiiri

**Päävaihe 30 min**

**Yhteisölliset pelit ja leikit**

- **Levittäytymisleikki (10-20 min):** Ryhmä asettuu tiiviiseen piiriin (kylläkylyssä istuen). Ohjaaja aloittaa kertomalla jonkin asian mistä pitää ja kertoo jonkin liikkumistyylin, jolla hajaannutaan piiristä: "Minä pidän kesästä, jos sinäkin pidät kesästä, etene kankkukävelyllä taaksepäin tekemällä painonsiirtoja 5 kappaletta". Vuoro siirtyy myötapäivään seuraavalle piirissä olijalle, jonka jälkeen kaikki toistavat hänen keksimänsä etenemistavan. Välillä voidaan liikkua sivusuunnassa ja myös eteenpäin.

**Tavoite:** tutustuminen, toisen huomioiminen, kuunteleminen ja kommunikointi

**Välineet:** ei

- **Liike -leikki (10-20 min):** Ryhmä asettuu isoon piiriin (seisten). Ohjaaja aloittaa tekemällä jonkin itse keksimän liikkeen tai keksii jonkin liikkumistavan. Tämän jälkeen kaikki piirissä olijat toistavat sen 2-3 kertaa. Vuoro siirtyy myötapäivään seuraavalle piirissä olijalle, jonka jälkeen kaikki toistavat hänen nimensä ja keksimänsä liikkeen. Kierroksen päätyttyä käydään läpi kertauskierros, jolloin kaikkien keksimät liikkeet tai liikkumistavat kerrataan.

**Tavoite:** tutustuminen, toisen huomioiminen, kuunteleminen ja kommunikointi

**Välineet:** ei

**Lopetus piirissä istuen 10 min**

Tulevien viikkojen ohjelma pääpiirteittäin

Kotitehtävistä kertominen ja korttien jakaminen

Mukaan tarvittavat välineet, vaatetus yms.



## 2. Koordinaatio (urheilu)

**Tavoite:** Visuaalinen hahmottamisen harjoittaminen, ajan hahmottamisen harjoittaminen ja silmä-käsi sekä silmä-jalka koordinaation harjoittaminen monipuolisesti kuormittavilla harjoitteilla.

**Aloitus** 10 min

**Kotitehtävästä** ajatusten vaihtaminen (piirissä istuen)

- Ovatko lapset tehneet kotiin annettavan tehtävän ja miltä se tuntui?
- Tehtävän suorittamisesta palkinnoksi tarra korttiin

**Alkuleikki**

**-Levittäytymis-leikki (10-20 min):** Ryhmä asettuu tiiviiseen piiriin (kylkikäytävissä istuen). Ohjaaja aloittaa kertomalla jonkin teemaan liittyvän asian mistä pitää ja kertoo jonkin liikkumistyylin, jolla hajaan-nutaan piiristä: "Minä pidän kesästä, jos sinäkin pidät kesästä, etene kankkukävelyllä taaksepäin tekemällä painonsiirtoja 5 kappaletta". Vuoro siirtyy myötäpäivään seuraavalle piirissä olijalle, jonka jälkeen kaikki toistavat hänen keksimänsä etenemistavan. Väliillä voidaan liikkuu sivusuunnassa ja myös eteenpäin.

**Tavoite:** tutustuminen, toisen huomioiminen, kuunteleminen ja kommunikointi

**Välineet:** ei

**Päävaihe** 40 min

**-Kyykkyharjoitus parin kanssa käsistä kiinni pitäen ja/tai selät vastakkain, lattialta ylös nouseminen selät vastakkain:** Lapset asettuvat parin kanssa kasvoistusten, ottavat parin käsistä/ranteista kiinni ja toisiinsa tukeutuen laskeutuvat kyykkyyyn ja nousevat kyykystä takaisin ylös. Lapset asettuvat parin kanssa selät vastakkain ja toisiinsa tukeutuen laskeutuvat kyykkyyyn ja nousevat kyykystä takaisin ylös. Lapset asettuvat lattialle istumaan parin kanssa selät vastakkain pitäen pohjat koukussa. Toisiinsa tukeutumalla lapset nousevat lattialta ylös seisomaan.

**Tavoite:** voiman säätelyn hahmottaminen, pariin luottaminen

**Välineet:** ei



**-Järkäleharjoitus parin kanssa:** Lapset ovat pareittain. Toinen parista asettuu jumppamaton päälle nelinkontin painaen kämmenet tiiviisti alustaan. Lapsi on "kivenjärkäle" ja yrittää pysyä liikkumattomana, kun toinen lapsi koettelee "järkäleen" kestävyyttä työntäen tai vetäen tätä eri kehonosista.

**Tavoite:** voiman säätelyn hahmottaminen, jännittyneiden ja rentoutuneiden lihasten tunnistaminen ja erottaminen, keskivartalon hallinta

**Välineet:** jumppamatto

**-Pallon heittäminen + kiinniottaminen yksin/ parin kanssa:**

**Tavoite:** silmä-käsi koordinaation harjoittaminen, ajan, välimatkan ja voiman hahmottaminen sekä visuaalinen hahmottaminen

**Välineet:** palloja

**-Pallon potkaiseminen:**

**Tavoite:** silmä-jalka koordinaation harjoittaminen, ajan, välimatkan ja voiman hahmottaminen sekä visuaalinen hahmottaminen

**Välineet:** palloja

**Lopetus piirissä istuen 10 min**

**Mikä oli parasta tunnissa?**

**Kotitehtävän antaminen**



### 3. Asennonhallinta (eläintarha)

**Tavoite:** Keskivartalon hallinnan ja asennonhallinnan harjoittaminen monipuolisesti kuormittavilla harjoitteilla.

**Aloitus 10 min**

Kotitehtävästä ajatusten vaihtaminen (piirissä istuen)

- Ovatko lapset tehneet kotiin annettavan tehtävän ja miltä se tuntui?
- Tehtävän suorittamisesta palkinnoksi tarra korttiin

**Alkuleikki**

**-Levittäytymis-leikki (10-20 min):** Ryhmä asettuu tiiviiseen piiriin (kyikikyljessä istuen). Ohjaaja aloittaa kertomalla jonkin teemaan liittyvän asian mistä pitää ja kertoo jonkin liikkumistyylin, jolla hajaanutaan piiristä: "Minä pidän kesästä, jos sinäkin pidät kesästä, etene kankkukävelyllä taaksepäin tekemällä painonsiirtaja 5 kappaletta". Vuoro siirtyy myötöpäivään seuraavalle piirissä olevalle, jonka jälkeen kaikki toistavat hänen keksimänsä etenemistavan. Välillä voidaan liikkuu sivusuunnassa ja myös eteenpäin.

**Tavoite:** tutustuminen, toisen huomioiminen, kuunteleminen ja kommunikointi

**Välineet:** ei

**Päävaihe 30 min**

**-Evoluutio-leikki:** Ennen leikin aloittamista lapsille kerrotaan ja näytetään miten ameeba, heinäsiirikka, gorilla, jänis ja ihminen liikkuvat. Ameeba: liikkuu kuin rintauinnissa ja äänтелеe "Ameeba, Ameeba". Heinäsiirikka: liikkuu kädet korvien yläpuolella etusormet ja keskisormet koukussa ja äänтелеe "zirp, zirp". Jänis: liikkuu kädet pään päällä, kämmeniä ranteista heilutellen ja äänтелеe "fläpät fläpät". Gorilla: liikkuu niin, että lyö kädet rintaan nyrkein ja äänтелеe "ugh ugh". Ihminen: liikkuu niin, että kohdatessa toisen sanoo "Hyvää päivää" ja kätelee.

Leikkijät kulkevat tilassa äänneksen omaa ääntänsä ja tehden sille ominaista liikettä. Aloittakaa leikki niin, että kaikki ovat ameeboja. Kun kaksi saman lajin edustajaa kohtaavat, he käyvät keskenään kivi-paperi-sakset kisan. Kisan voittanut etenee kehityskaarella ylöspäin ja hävinnyt vastaavasti putoo yhden tason alaspäin. Kun leikkijä saavuttaa ihmis-tason ja voittaa kivi-paperi-sakset kisan, pääsee hän pois pelistä.



Näiden lajien tilalle voi myös keksiä muita lajeja tai eläimiä. Muistamisen helpottamiseksi seinälle voi kiinnittää kuvia, mistä leikkijät voivat kurkata lajien/eläinten järjestyksen.

**Tavoite:** asennonhallinnan sekä keskivartalon hallinnan harjoittaminen

**Välineet:** ei/valittujen lajien kuvat

**-Tukkikierintäharjoitus:** Osallistujat asettuvat makaamaan lattialle kylkilyjässä (kädet suorana vartalon jatkeena). Yksi osallistujista asettuu rivin alkuun ja makuulla olevat osallistujat alkavat kierimään "tukkeina". Rivin alussa oleva osallistuja käy makuulla heidän päälleen ja lähtee liikkumaan eteenpäin.

**Tavoite:** asennonhallinnan, ajan hahmottamisen sekä suunnan hahmottamisen harjoittaminen

**Välineet:** ei

**-Patsas-peli:** Lapset liikkuvat vapaasti tilassa musiikin mukana. Musiikin loppuessa jähmetytään patsaaksi ja pysytään siinä asennossa, kunnes musiikki taas jatkuu.

**Tavoite:** tilan hahmottamisen ja asennonhallinnan harjoittaminen sekä ohjeiden noudattaminen

**Välineet:** musiikin toistovälineet

**Lopetus piirissä istuen 10 min**

Mikä oli parasta tunnissa?

Kotitehtävän antaminen



#### 4. Kehotietoisuus (merirosvo)

**Tavoite:** Kehon osien hahmottaminen ja kehotietoisuuden harjoittaminen monipuolisesti kuormittavilla harjoitteilla.

**Aloitus** 10 min

**Kotitehtävästä ajatusten vaihtaminen**

- Ovatko lapset tehneet kotiin annettavan tehtävän ja miltä se tuntui?
- Tehtävän suorittamisesta palkinnoksi tarra korttiin

**Alkuleikki**

**-Levittäytymis-leikki (10-20 min):** Ryhmä asettuu tiiviiseen piiriin (kylkikyijässä istuen). Ohjaaja aloittaa kertomalla jonkin teemaan liittyvän asian mistä pitää ja kertoo jonkin liikkumistyylin, jolla hajaanutaan piiristä: "Minä pidän kesästä, jos sinäkin pidät kesästä, etene kankkukävelyllä taaksepäin tekemällä painonsiirtoja 5 kappaletta". Vuoro siirtyy myötäpäivään seuraavalle piirissä olijalle, jonka jälkeen kaikki toistavat hänen keksimänsä etenemistavan. Välillä voidaan liikkuu sivusuunnassa ja myös eteenpäin.

**Tavoite:** tutustuminen, toisen huomioiminen, kuunteleminen ja kommunikointi

**Välineet:** ei

**Päävaihe** 40 min

**-Kehon osien maalaaminen:** Lapset jaetaan pareihin. Toinen parista asettuu ensiksi selinmakuulle lattialle ja toinen jää tämän viereen istuen odottamaan ohjeita. Ohjaaja kertoo jonkin värin ja kehon osan. Tämän jälkeen istumassa oleva lapsi kastaa kuvitteellisesti siveittimen johonkin mikä on ohjaajan kertoman värinen ja maalaa sillä ohjeen mukaista kehon osaa pariltaan. Roolit vaihdetaan.

**Tavoite:** kehon osien tunnistamisen ja tietoisuuden harjoittaminen

**Välineet:** siveittimet, jumppamatot

**-Aarrearkku:** Lapset ovat pareittain. Toinen parista käpertyy jumppamaton päälle aarrearkuksi ja makaa kyljellään tai selällään pitäen tiukasti kiinni koukistetuista polvistaan. Pari testaa kaverinsa voimia ja kokeilee, kuinka hyvin käpertynyt osapuoli pystyy säilyttämään asentoja. Hän yrittää purkaa parinsa asennon vetämällä tämän raajoista.

**Tavoite:** kehon osien tunnistamisen ja tietoisuuden sekä vartalon koordinaation harjoittaminen



**Välineet:** jumppamatot

**-Yhdistä kehonosat!:** Voidaan leikkiä pareittain tai ryhmässä. Ohjaaja kertoo lapsille, mitkä kehon osat koskettavat toisiaan, jollain lapset yhdistävät kehon osia ohjeiden mukaisesti. Lapset voivat myös ehdottaa, mitä kehon osia yhdistetään.

**Tavoite:** kehon osien tunnistamisen ja tietoisuuden sekä vartalon koordinaation harjoittaminen

**Välineet:** ei

**-Kapteeni käskee:** Ohjaaja tai yksi lapsista on kapteeni. Kun kapteeni sanoo "Kapteeni käskee..." ja määrää jonkun käskyn, tulee muiden tehdä totella ja tehdä kyseinen liike tai asento. Jos kapteeni sanoo pelkän käskyn, ilman "kapteeni käskee", pelaajat eivät saa totella häntä. Jos joku lapsista tottelee ja tekee kyseisen liikkeen tai ei tottele silloin kun kapteeni sanoo "kapteeni käskee", tämä vaihtuu kapteeniksi tai vaihtoehtoisesti putoaa pelistä, jolloin kapteeniksi tulee lapsi, joka jää viimeiseksi jäljelle.

**Tavoite:** kehon osien tunnistamisen ja tietoisuuden sekä keskittymisen harjoittaminen

**Välineet:** ei

**Lopetus 10 min**

Mikä oli parasta tunnissa?

Kotitehtävän antaminen





## 5. Tilan ja suunnan hahmottaminen (ava-ruus)

**Tavoite:** Tilan ja suunnan hahmottamisen harjoittaminen monipuolisesti kuormittavilla harjoitteilla.

**Aloitus** 10 min

**Kotitehtävästä ajatusten vaihtaminen**

- Ovatko lapset tehneet kotiin annettavan tehtävän ja miltä se tuntui?
- Tehtävän suorittamisesta palkinnoksi tarra korttiin

**Alkuleikki**

**-Levittäytyminen-leikki (10-20 min):** Ryhmä asettuu tiiviiseen piiriin (kylkikyijässä istuen). Ohjaaja aloittaa kertomalla jonkin teemaan liittyvän asian mistä pitää ja kertoo jonkin liikkumistyylin, jolla hajaanutaan piiristä: "Minä pidän kesästä, jos sinäkin pidät kesästä, etene kankkukävelyllä taaksepäin tekemällä painonsiirtoja 5 kappaletta". Vuoro siirtyy myötäpäivään seuraavalle piirissä olijalle, jonka jälkeen kaikki toistavat hänen keksimänsä etenemistavan. Välillä voidaan liikkuu sivusuunnassa ja myös eteenpäin.

**Tavoite:** tutustuminen, toisen huomioiminen, kuunteleminen ja kommunikointi

**Välineet:** ei

**Päävaihe** 40 min

**-Esterata:** Lapset muodostavat suuren piirin/jonon. Jokainen asettuu haluamaansa asentoon ja toimii esteenä radalla. Jonon viimeinen lähtee ensin kulkemaan rataa läpi. Radalla oleva este voi määrittää kuinka este tulisi ylittää. Radan suoritettuaan asettuu lapsi itse esteeksi. Lapset voivat muodostaa mielikuvituksensa mukaisesti esim. ylitettäviä, alitettavia tai kierrettäviä esteitä.

**Tavoite:** proprioseptiikan sekä tilan ja suunnan hahmottamisen harjoittaminen

**Välineet:** ei

**-Nousuvesi:** Lapset liikkuvat musiikin tahdissa tilassa eli rannalla. Kun musiikki lakkaa, tulee nousuvesi, jolloin lasten tulee juosta jonnekin korkealle paikalle turvaan (penkit, puolapuut, pöytä, kiipeilyteline jne.).

**Tavoite:** ylimääräisen energian purkaminen ja reaktiokyvyn harjoittaminen

**Välineet:** musiikin toistovälineet



*-Ilmapallon kuljettaminen: Lapset asettuvat parin kanssa vastakkain ja asettavat ilmapallon vartaloiden väliin. Tarkoituksena on kuljettaa ilmapallo rataa pitkin/esteiden yli puhkaisematta tai pudottamatta sitä.*

*Tavoite: suunnittelutaitojen sekä suunnan ja tilan hahmottamisen harjoittaminen sekä parin kanssa yhteistyön tekeminen*

*Välineet: ilmapallot, rata/esteet*

**Lopetus istuen piirissä<sup>10</sup> min**

**Mikä oli parasta tunnissa?**

**Kotitehtävän antaminen**



## 6. Motoriikkarata (viidakko)

**Tavoite:** Aiempien ryhmäkertojen teemojen kertaaminen ja mieleen palauttaminen monipuolisesti kuormittavilla harjoitteilla sekä palautteen kerääminen.

### **Aloitus** 10 min

Kotitehtävästä ajatusten vaihtaminen ja tehtäväkortin läpikäynti

- Ovatko lapset tehneet kotiin annettavan tehtävän ja miltä se tuntui?
- Tehtävän suorittamisesta palkinnoksi tarra korttiin

### **Päävaihe** 35 min

**-Motoriikkarata:** Erilaisia toimintapisteitä sisältävä rata, jota kiertään yksin tai pareittain. Toimintapisteet sisältävät tasapainoa, koordinaatiota, kehotietoisuutta, tilan ja suunnan sekä vartalon hallintaa harjoittavia harjoitteita.

**Tavoite:** tasapainon, koordinaation, kehotietoisuuden, tilan ja suunnan sekä vartalon hallinnan harjoittaminen

**Välineet:** paljon eri välineitä

### **Lopetus istuen piirissä** 10 min

Jokaiselle jaetaan "diplomi" ryhmään osallistumisesta

Jokaisen lapsen kanssa mietitään, minkälaisia mahdollisuuksia lapsella ja hänen perheellään olisi jatkaa taitojen harjoittelua sekä fyysisesti aktiivista elämäntapaa

Palautteen kerääminen: Kerätään jokaiselta lapselta palautetta toiminnasta ja kokemuksista suullisesti tai kirjallisesti



### Lähteet

- Archiba, M. Martin, C. Sangster, A. Humphrey, M. 2012. Jump Ahead. Sussex community.
- Autio, T. 2012. Liiku ja leiki – motorisia perusharjoitteita lapsille. VK-kustannus Oy.
- Moilanen, T. 2018. Nimi ja liike. Luovat menetelmät sosiaalipedagogisessa työssä 1. Karelia ammattikorkeakoulu.
- Rajala, K. Haapala, H. Kantomaa, M. Tammelin, T. 2010. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. LIKES-tutkimuskeskus.  
<http://tulessa.fi/wp-content/uploads/2015/11/Liikunnan-edist%C3%A4minen-lapsilla-ja-nuorilla%E2%80%93liikuntaan-vaikuttavat-tekij%C3%A4t-ja-liikuntainterventioiden-vaikutukset.pdf>
- Sherborne, V. 1993. Lasten kokonaiskehitystä tukeva liikunta. Yleisopetus, erityisopetus ja esiopetus. Hakapaino Oy.